



ВЕЩА[®] *М*

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Август

№ 8 (243) 2015

16+

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

группа физических лиц

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации по
печати.

Рег. № 014813

Главный редактор
Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13, 235-59-75

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

10 июля 2015 г. в 11:00

Дата выхода 28 июля 2015 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.

Заказ № 2367.

Тираж 304500 экз.

Общий тираж 530750 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

60672,

в каталоге «Пресса России» —

51182.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Наталия
г. Астрахань

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Переходите на «долгоиграющую».
- Два слова о летнем скрабе.
- Слива для сливочной кожи.
- В стадии молочного поросенка.
- Красотка с красным носом.
- Тоник выбирайте розовый.
- Рожа, хоть прикуривай!

САЛОН КРАСОТЫ

- Бижутерия для волос: браслеты, кольца, серьги, цепочка.
- Дынный инозит волосы укрепит.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- На вечеринку в откровенном наряде.
- Кофеман? Умножай на три!
- Фитнес с пляжным полотенцем.
- Не кремем единым. ● Предпочтение — красному.
- Пляжный скраб. ● Теперь не отвертеться.

ЗДОРОВЬЕ

Советуют читатели: сок лопуха чистит организм,
целебные свойства баклажана.

- Как приготовить амарантовое масло.
- Травы от тремора.
- Если хотите снизить сахар.
- Зеленая аптека: морковь посевная.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читателей отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Болеро с косами и свитер из переплетенных полотен, связанные на спицах, и разноцветный топ, связанный крючком.
- Балетки с цветками.
- Два топа из купальника.
- Браслет из ленточек в морском стиле.
- Колье из футболок.
- Украшение, достойное звезд.
- Сумка из панам.
- Воспоминание об отпуске.
- Браслет-вилка.

ВАШ СТИЛЬ

- Мода для отпуска.
- Летние сарафанчики.

НОВОСТИ МОДЫ

- Сезон осень-зима 2015-2016: самые актуальные тренды, модные сумки и обувь.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- Летнее меню.

ХОЗЯЮШКЕ

- Следите за яблоками. ● Чем пахнет рыба?
- Картошка на ножках.
- Цвет и глянec — на заказ. ● Мягкий тост.
- В тепле или холоде?

ИНТЕРЬЕР

- С автострады — в дом.

ВАШ САД

- Как избавиться от проволочника?
- На те же грабли.
- Водоносные цветы. ● Памятка на август.
- Шаланды, полные кефали...
- Ваза для Дюймовочки.
- Горшок изобилия. ● Дождь из цветов.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Хотеть невозможного.
- Ни курочки, ни уточки.
- Бассейн еще пригодится.
- Машинка — моя, лопатка — моя, мама — тоже моя!

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 августа по 15 сентября.
- Лицо как карта — прошлого, настоящего и будущего.
- Три главные проблемы молодой семьи.
- Диета — по фигуре!

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на сентябрь.

МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Стань таким, как я хочу.

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- Первая муза Александра Беляева.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Любимые бьюти-процедуры звезд.
- Никита Зверев и Юрий Чурсин: экстрасенс и хиромант, Печорин и Лермонтов.

ЭТИКЕТ

- Репетиция полета.
- Научитесь говорить «Нет!».

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Маму — в «изолятор».
- Кот-синоптик.
- Госпожа Тортилла, заморите червячка!

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Лариса Маркиянова. С днем рождения, дорогая!

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Когда любовница становится женой. ● Обед на скорость?
- Дамы, вперед! ● Стань звездой! ● Детские мечты знаменитостей. ● Как стать женщиной-мечтой для своего избранника. ● Предсказание, сбывшееся через 100 лет.
- На что тратится жизнь?! ● А поговорить?!
- Мелочи свадьбы. ● Биографиты.
- А что у вас под одеждой? ● Вон из дома! ● И многое другое.



ГАЛАНТНЫЙ ИСПАНЕЦ: 3 ДНЯ НА ПЬЕСУ И 15 — НА ЖЕНЩИНУ!

Не всякому писателю достает таланта обеспечить своим произведениям долгую жизнь. Пьесы великого испанского драматурга Лопе де Веги идут на сценах мировых театров вот уже пятое столетие и — с неизменным успехом. Он был не только очень талантлив, но и очень плодовит: по мнению литературоведов, его перу принадлежит несколько тысяч пьес, написанных, между прочим, в стихах, и это, не считая поэм, од, элегий. Получается, что Лопе де Вега создавал пьесу в среднем за три-четыре дня!

Однако за свою долгую жизнь он добился успеха не только на литературном поприще. Вдохновение ему дарили женщины — страстный испанец обожал их, а они отвечали ему взаимностью и были ему очень преданы. Муз у него было очень много: с кем-то общение его было длительным, с кем-то — кратким, но в среднем, по мнению тех же литературоведов (или не тех же!), каждой женщине галантный испанец уделял гораздо больше времени, чем созданию пьесы — примерно 15 дней!

МЭРИЛИН МОНРО «КРУЧЕ» АФРОДИТЫ!

Какое же все-таки человечество непостоянное! В том числе и в вопросах оценки красоты!! Взять хотя бы европейцев и примкнувших к ним позднее американцев: каноны красоты — то бишь, размеры и пропорции женского тела — можно сказать, «гуляют» в веках в разные стороны. В древнем мире самыми авторитетными долгое время были древние греки, и их прекрасная Афродита при росте 164 см имела окружность бюста 94 см, талии — 72, бедер — 96. Затем более авторитетными стали древние римляне, предложившие свой идеал: их Венера, по сравнению с Афродитой, слегка «подросла» — до 167 см, и слегка «похудела»: 86-69-93. В средние века тенденция продолжилась, идеал «мелочал» буквально на глазах: рост уменьшился до 145 см, объем груди — до 79, талии — до 62, а бедер — до 84! Немного спасла положение эпоха Возрождения, не только возродив, но и «перешагнув» древние греческо-римские пропорции: идеальная дама того времени была довольно пышной — 98-72-105, тем более что в росте потеряла — всего 156 см! Наступившие вслед за тем эпохи барокко и рококо постарались немного «вытянуть» идеальную красоту вверх, до 160 см, остальные параметры, естественно, при этом «втянулись», и не слабо — 92-42-90.

Потом примерно столетие-полтора в европейских предпочтениях наблюдались разброд и шатания, пока не пришло время Мэрилин Монро. В середине прошлого века она смогла убедить ту часть человечества, которая смотрела телевизор и гляцевые журналы, что именно ее красота может считаться эталонной: рост 162 см, вес — около 60 кг, а грудь и бедра по объему равны, и равны 96 см. Уступив Афродите в росте, Мэрилин превзошла ее в бюсте, что на ее взгляд было важнее!

История — дама непростая, и любит пошутить, поэтому устроила так, что свалили по времени три важнейших события, здорово изменивших наш мир: перестройка в СССР, выход на экраны «Красотки» и возникновение нового идеала — женщины ростом 175 см и параметрами 90-60-90. С ним пока и живем. Интересно, в далеком будущем, для которого мы будем «древними европейцами», каков будет идеал?



С улыбкой — и серьезно

АТРАКТАНТ БЕРЕЗЫ — НАДЕЖНОЕ МУЖСКОЕ ОРУЖИЕ

Чем женщина завоевывает понравившегося ей мужчину? Естественно — красотой, умом, обаянием и немного кокетством. Но есть еще одно оружие, о нем большинство женщин интуитивно догадываются — это сексуально привлекательные для обоняния вещества, которые ненавязчиво «прячутся» в ароматах парфюма. Называют их аттрактантами, и больше всего женского наступательного оружия прячется в ароматах амбры, мускуса и пачули.

Но, оказывается, у мужчин — кроме, естественно, силы, щедрости, заботливости и непонятной, но часто полезной логики, — в арсенале средств покорения прекрасной половины человечества тоже есть эти самые аттрактанты. Даже на самых недоступных из недоступных безотказно, как автомат Калашникова, действует ароматная нотка... березы — одна из гаммы «кожаных ароматов», звучащих нотами смолы березовой коры, табака, можжевельника, сухого дерева, — называемая еще «русской кожей»...



АНТОНИЙ И КЛЕОПАТРА. И... АЛЛЕРГИЯ!



Не зря говорят, что новое — это хорошо забытое старое! Мы думаем, что аллергия — «изобретение» последнего времени, а на самом деле она стара, как Рим. Во всяком случае, именно древние римляне оставили нам свидетельства о своей аллергической болячке — так называемой «розовой лихорадке». Причина в том, что древние римляне забыли золотое правило своих современников древних греков: «Всё хорошо в меру!». Они обожали розы — римлян можно понять! — и потому розы были везде: в городских домах и деревенских виллах, запахом этих цветов были буквально пропитаны улицы Рима, розовыми лепестками покрывали брачные ложа, сотни рабов рассыпали их из корзин на всех торжественных мероприятиях. На пирах Нерона розовые лепестки сыпались с потолка, словно ароматный дождь. Несравненная Клеопатра возлежала с Марком Антонием за пышественным столом, едва возвышавшимся из «розового моря»...

Как утверждают историки, именно эти излишества (ну, и некоторые другие, конечно!) и привели Великий Рим сначала к аллергии, а в конечном счете — и к полному упадку!

НИ ШАГУ БЕЗ ПОДАРКА!

Социологи, оперируя статистическими данными, утверждают, что самыми щедрыми в смысле проявления чувств в подарках являются англичане. Даже заурядный поход в гости или обед с семьей не будет обойден их вниманием. Соседи по острову — очень религиозные ирландцы — любят, приходя в гости, одаривать детей маленькими ангелочками и деревянными фигурками Иисуса и Марии, а вот взрослых «баловать» без более-менее серьезного повода не принято. Любимые «обыкновенные» подарки датчан — цветы и особенно свечи. Они самые большие потребители свечей в мире, а обожают их за то, что свет маленького пламени, как они уверены — единственно настоящий...

Австрийцы любят дарить друг другу сладости. А бельгийцы, как говорят они сами, «ходят в гости, чтобы заметить не только то, что у вас есть, но и то, чего у вас нет», чтобы при подходящем случае «изменить ситуацию» к лучшему. Нидерландцы предпочитают подарки, связанные с культурным досугом — музыкальные диски, альбомы по искусству, в крайнем случае, миниатюрные фарфоровые статуэтки. Немцы, как самый читающий европейский народ, очень любят в качестве презентов именно книги — как дарить, так и получать. «Загадочные» итальянцы и сами не знают, что дарят, зато они уверены в изысканности подарка и своем тонком вкусе, ведь это — нечто замысловатое и обязательно великолепно упакованное. Аргентинцам совершенно не важно — что, важно — как можно чаще, а для этого любой повод хорош. Зато португальцам, наоборот, неважно — реже или чаще, важно — чтобы было сделано своими руками: вырезано, выпилено, вышито, выгрызено.



В прошлом году я вышла замуж.

Отношения с мужем у нас прекрасные.

Свекор со свекровью тоже не обижают, хотя мы живем пока у них. Но у мужа есть сестра, которая на 12 лет старше него. Как я понимаю, она всю жизнь его опекала и сейчас страдает от того, что он вышел из-под ее контроля. Она живет со своим гражданским мужем отдельно, но когда приходит к нам, я не знаю, куда деваться от ее ехидных подколов, замечаний и даже явных нападок с целью вызвать скандал. Если я в ответ на ее действия молчу, она уходит в еще более злобном состоянии, чем пришла, а если, не дай Бог, в стремлении как-то защититься отвечу на ее колкость, скандал неминуем. Проходит он с криками и истериками, а заканчивается слезами «несчастной» золовки. Все бросаются ее утешать и советовать не обращать внимания «на эту молоденькую дурочку».

Но не я этот скандал затеяла, так в чем же я виновата?

Почему она не дает мне спокойно жить? Может быть, сестра мужа злится из-за того, что мы живем в законном браке, а не как она — на птичьих правах? Может быть, потому, что у нас скоро будет ребенок, а она не может иметь детей? А может быть, просто завидует тому, что муж меня любит, балует, постоянно старается чем-нибудь порадовать?

И как мне вести себя с ней, чтобы не было скандалов, чтобы она успокоилась и чтобы я не нервничала и не навредила своими слезами будущему ребенку?

Жа первый Ваш вопрос: «Почему она не дает мне спокойно жить?» — ответ очевиден. Старшая сестра Вашего мужа в свое время реализовала свой материнский инстинкт за счет младшего брата. Вероятно, она, будучи намного старше братика, нянчилась с ним, как с собственным ребенком. Может быть, именно она его и вырастила. А теперь она относится к брату, как к собственности, и очень ревнует его к Вам. Да, к сожалению, так часто бывает, тем более, что ее материнский инстинкт больше никак и никогда реализован быть не может. Конечно, она завидует Вам и очень ревнует, ведь Ваш муж так и остался для нее единственным и любимым ребенком.

Вы пишете, что со свекровью у Вас прекрасные отношения, но вот в лице золовки Вы получили настоящую придирчивую и ревнивую свекровь.

Теперь второй вопрос: «Как с ней себя вести?»

Поскольку все придирки и колкости от золовки Вы слышите только при встречах с ней у Вас дома, готовьтесь к ним. Набирайтесь терпения, тренируйтесь улыбаться мило и безмятежно, чтобы Вашу улыбку не приняли за ехидство. Ведите себя с ней нейтрально, а лучше — ласково. А любое ее неприятное замечание переводите в безобидную шутку.

А еще не забывайте, что она считает, что Вы отняли у нее главную ценность ее жизни: любимого братца. Будьте снисходительны и

терпеливы, ведь эта женщина по-настоящему несчастна: ей не быть матерью, она завидует вашему браку, да и неизвестно, какие отношения у них с бойфрендом.

Даже если Вам не удастся подружиться с золовкой и наладить с ней добрые отношения, видя Вашу незлобивость и незлопамятность, окружающие поймут, что ссоры ищите не Вы. А ей будет трудно найти повод для ссоры, скандала и истерики.

Десять лет назад прозвенел последний школьный звонок, и этим летом мы решили собрать бывших одноклассников и устроить вечер воспоминаний. Пришли, конечно, не все, но было очень здорово встретиться снова, вспомнить наши детские шалости, любимых учителей, узнать, как у всех сложилась жизнь... Среди присутствующих был и тот одноклассник, которому я нравилась еще в 10 классе. Он вызвался меня проводить и по дороге признался, что все эти годы не переставал любить меня. Сейчас он женат, у него растет дочка, но ради меня он готов оставить семью и уехать со мной хоть на край света — лишь бы вдвоем.

Я была в шоке. Во-первых, я никогда не думала о нем, как о потенциальном женихе, во-вторых, я не хочу, чтобы из-за меня страдали ни в чем не повинная женщина и маленькая девочка.

Я все прямо сказала однокласснику. Но он почему-то не понял. Продолжает звонить, назначать мне свидания, вызывает на разговор...

Что же это за любовь?

Выходит, что если бы мы не встретились на вечере воспоминаний, он бы обо мне и не вспомнил, как не вспоминал все 10 лет?

Десять лет прошло после окончания школы, а после свадьбы вашего одноклассника — немного меньше. Те чувства, которые привели их с женой в загс, немало притупились, потускнели, отношения стали привычными и, возможно, скучными, а сам он почувствовал, что стареет.

И тут он встречает Вас — принаряженную, все такую же красивую... Душа встрепенулась и рванулась навстречу сладким воспоминаниям юности. За 10 лет Вы несильно из-

менились, а возможно, даже еще больше расцвели, и у него мелькнула мысль, что все можно еще вернуть.

Вот его мечта — девочка, в которую он был влюблен в школе! Не домохозяйка, замученная бытом и постоянными заботами, а девушка его юности.

Стоит только руку протянуть, найти и прошептать нужные слова — и обновленная любовь, которая может вернуть ему юность, а то и дать новую жизнь, будет возможна!

Он вернулся в юность на один вечер, но почему-то решил, что может вернуться в нее навсегда.

Не переживайте, не соглашайтесь на свидания и разговоры с ним, говорите, что Вы ему все уже сказали.

Пройдет немного времени, и он поймет, что свой окончательный выбор давно уже сделал и теперь до конца жизни несет ответственность за двух дорогих ему женщин: жену и дочь.

Мне 26 лет. Я замужем, но детей у нас пока нет. Живем мы в Крыму — у самого моря, а моя сестра — она на 10 лет старше — живет с мужем и дочерью в Зауралье. Несмотря на разницу в возрасте, мы с сестрой всегда дружили. Я делилась с ней своими девичьими секретами, а она, умудренная жизненным опытом, давала мне правильные советы.

Поскольку мы живем на юге, сестра каждый год в августе отправляет к нам свою дочку — на море и фрукты. В прошлом году девочке исполнилось 17, и она, как всегда, гостила в августе у нас. Вот тогда-то я и стала замечать, что племянница слишком уж ластится к моему мужу: просто в рот ему заглядывает.

Сначала я подумала, что ничего плохого в этом нет — ну интересно девочке с родственником. Хорошо, что не скучно. А потом мы пошли втроем на пляж, и я сама увидела, как они резвились в воде: они так хохотали, что все окружающие стали обращать на них внимание. Вот тут-то в мою душу и закралась какая-то смутная тревога.

Поговорить с мужем не решаюсь: во-первых, боюсь его обидеть своим подозрением — он, может быть, просто так с ней веселится, а во-вторых, не хочу сама подводить его к мысли о том,

НАЕДИНЕ



нок, а племянница встретит свою судьбу — и всё встанет на свои места.

Моя проблема возникла ниоткуда, но сама ее разрешить я не могу. Помогите, пожалуйста. Дело в том, что я со школы дружу с тремя девочками. Сейчас они все замужем, кроме меня, но мы продолжаем дружить — уже семьями. Встречаемся в праздники и в дни рождения. И раньше мне очень нравились наши встречи. А теперь я оказалась в затруднительном положении. Муж одной моей подруги в последнее время как-то странно себя ведет. Он под любым предлогом старается остаться со мной наедине и то приобнимет, то погладит по руке, то лезет целоваться... Сказать ему прямо, что мне противны его прикосновения, мне неудобно: вдруг кто-то услышит и неправильно поймет. А его супруга может вообще решить, что я сама провоцирую его и даю повод так со мной обращаться. У нас ведь всегда в подобных ситуациях обвиняют женщину (тем более — одинокую).

Мне очень дороги мои подруги, не хотелось бы из-за подвыпившего мужчины терять давнюю хорошую дружбу и лишать себя наших милых праздников.

Как мне лучше себя вести, чтобы сохранить и подруг, и репутацию, а от неприятного кавалера избавиться?

о чем он сам, может быть, и не догадывается.

С племянницей говорить тоже не хочу — по той же причине.

Подскажите, что мне делать. Скоро снова август, и я боюсь продолжения моих страхов и переживаний.

Но говорить Вам все-таки придется. Но не с мужем, и не с племянницей, а с сестрой. Да-да, с сестрой. Вы ведь сами пишете, что она всегда давала Вам правдивые советы, а поскольку она — человек более опытный, то должна понимать, какая опасность кроется за такими вольными отношениями молодых людей, а тем более в курортном городке. Если личная встреча с сестрой не предполагается, свяжитесь с ней по скайпу или напишите подробное письмо.

Придумайте вместе с ней что-нибудь, чтобы племянница в этом году выбрала какое-то другое место для отдыха, а не приезжала к Вам.

Только совместные действия помогут Вам с сестрой сохранить и хорошие отношения с родственниками, и Ваш брак.

Вашу проблему поможет решить только время. Попробуйте сделать перерыв в визитах племянницы более продолжительным, а там, глядишь, у вас с мужем родится ребен-

Вам неприятны прикосновения чужого мужа? Скажите ему об этом прямо, иначе может получиться, что вас с ним нечаянно кто-то увидит, неправильно истолкует и, действительно, обвинят Вас в том, что Вы соблазняете мужа подруги. И вот тогда Вам придется не только выяснять отношения с той подругой, чей муж вел себя некорректно (а выглядеть Вы в такой ситуации будете не лучшим образом), но и с остальными членами вашей компании, в которой хоть кто-то Вас обязательно осудит.

В следующий раз строго скажите ему, что из-за его пьяных выходок Вы не хотите ссориться с подругами.

Вероятно, муж подруги в какой-то момент просто выпил лишнего и попробовал с Вами пошутить. Поскольку Вы никак не отреагировали на его действия, он решил, что Вы жде-

те от него продолжения ухаживаний (так он это понимает). Теперь при каждом удобном случае он продолжает игру, не желая Вас ни с кем поссорить. Выход из этого положения в Ваших руках.

У моего брата есть закадычный друг. Они дружат чуть ли не с детского садика. Мне кажется, что я хорошо знаю этого парня, и он мне нравится.

На День святого Валентина он прислал мне открытку с признанием в любви.

Потом я получила от него открытки 8 марта и в свой день рождения. В каждой из них он пишет, что я самая красивая, самая веселая девчонка на свете. Мне это все, конечно, приятно, но одна из моих подруг, которая встречалась с ним раньше, а потом они поссорились так, что возненавидели друг друга, говорит мне, что этот парень относится ко мне, как к сестренке — не больше.

Же кажется ли Вам, что подруга сама сожалеет, что рассталась с этим парнем, хотя Вас уверяет в том, что ненавидит его? Ведь в своих открытках он ясно пишет, что любит Вас, что Вы — самая-самая... И ни слова о том, что Вы ему — как сестренка.

Такова сущность женской натуры: уверять в том, что кто-то абсолютно безразличен или даже ненавистен, и в то же время вздыхать и страдать об утраченном счастье.

Не мучайтесь в догадках, а лучше просто найдите подходящий момент и поговорите с другом своего брата. Наверняка, для Вас найти такой момент будет несложно. И все сразу прояснится.

А подруги не всегда до конца искренни — ведь в каждой женщине они, вольно или невольно, видят соперницу. Поэтому не говорите с ней о ее «бывшем», возможно, эти разговоры, напоминающие о нем и погружающие ее в воспоминания, отзываются в ее сердце болью от потери.

И вообще, с этой подругой общайтесь поменьше.

Кто знает, что произошло между ними на самом деле?

Может быть, она держится рядом с Вами именно для того, чтобы иметь возможность вернуть этого парня и возобновить отношения...

И если это случится, то больно будет уже Вам.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

С ПСИХОЛОГОМ

6 Салон красоты

Почему бы не украсить волосы драгоценностями из вашей ювелирной шкатулки? Предлагаем вам несколько идей для создания причесок с бижутерией.

БИЖУТЕРИЯ ДЛЯ ВОЛОС



БРАСЛЕТЫ

- Соберите волосы в высокий хвост, сверните в жгут, уложите валиком на макушке и закрепите шпильками. Украсьте прическу браслетами с застежкой.
- Если вы будете использовать браслеты без застежки, свернув волосы в жгут, проденьте их сквозь браслеты, и уже после этого уложите волосы валиком и заколите шпильками.

КОЛЬЦА

- Расчешите волосы и уложите их на бок. Начните плести косу «рыбий хвост». В процессе плетения сбрызгивайте отдельные пряди лаком для волос, приглаживайте и после этого продевайте их в колечки на разной высоте косички.
- Закрепите косичку эластичной резинкой в цвет волос.





ЦЕПОЧКА

- Расчешите волосы и отделите небольшие пряди по бокам, зачесав их вверх.
- Приколите концы цепочек двумя парами невидимок крест-накрест, как показано на фото, сначала с одной, потом с другой стороны.
- Опустите верхние пряди вниз, скрывая места прикрепления цепочек.
- Осторожно расчешите волосы и сбрызните прическу лаком.



СЕРЬГИ

- Отделите среднюю часть волос на затылке, сверните их валиком и заколите шпильками.
- Из боковых прядей заплетите косички и уложите их над валиком, прикалывая шпильками.
- Украсьте косички сережками.



Подготовила Марина ХРИСТЕНКО



ДЫННЫЙ ИНОЗИТ ВОЛОСЫ УКРЕПИТ

Август — время, когда созревают дыни. Для волос она незаменима, ведь в ней содержится уникальное вещество инозит, которое укрепляет волосные луковицы, и волосы становятся крепче, гуще, здоровее.

● Отожмите из мякоти дыни 2-3 ст. ложки сока. С помощью ватного диска втирайте сок в кожу головы перед каждым мытьем, оставляйте на 10-15 минут, а затем мойте голову как обычно.

Маска укрепляет волосы.

ВНИМАНИЕ! Для жирных волос можно добавить к соку дыни 0,5-1 ч. ложку лимонного сока.

● После мытья головы нанесите сок дыни на кожу головы и еще влажные волосы. Оберните голову полиэтиленовым пакетом и полотенцем. Через 30-40 минут смойте маску прохладной водой.

Маска делает волосы мягкими, шелковистыми, возвращает им здоровый блеск.

● Добавьте к 3 ст. ложкам размятой мякоти дыни по 1 ст. ложке растительного масла и глицерина, перемешайте, нанесите на сухие волосы от самых корней и наденьте на голову шапочку для душа. Через 30 минут вымойте голову с шампунем.

Маска питает и укрепляет сухие и нормальные волосы.

● Смешайте 2-3 ст. ложки пюре из мякоти дыни с 1 ч. ложкой жидкого меда и 1 ст. ложкой кислой сметаны. Нанесите массу на сухие волосы, оберните голову полиэтиленовым пакетом, а поверх него — полотенцем. Через час вымойте голову с шампунем и ополосните

лосниite подкисленной водой.

Маска укрепляет и обезжиривает волосы.

● Если волосы интенсивно выпадают, втирайте сок дыни в корни волос через день, пока выпадение не сократится.



8 Лицом к лицу ПЕРЕХОДИТЕ НА «ДОЛГОИГРАЮЩУЮ»

У меня на лице остались следы от юношеских прыщей, поэтому я всегда наношу на кожу тональный крем. Летом у нас очень жарко, поэтому на это время я покупаю водостойкий крем, чтобы он не поплыл на жаре. Он держится, но у меня от него на

коже покраснения и сыпь, приходится постоянно пить противоаллергические препараты. Не знаю, что делать. И без тона не выйдешь, и кожа от водостойкого крема лучше не становится.

Все дело в том, что, несмотря на обилие ухаживающих компонентов, водостойкий крем содержит фиксирующие силиконовые полимеры, которые испаряются, а скрепленная воском косметика остается на лице. Под восковой пленкой кожа почти не дышит, особенно если нанести тон толстым слоем, а Вы, скорее всего, именно таким слоем и маскируете следы от прыщей. Естественно, что без доступа воздуха кожа краснеет и покрывается сыпью. Именно из-за этой особенности водостойкой косметики дерматологи не советуют пользоваться ею регулярно. Только иногда и только на короткое время, а не каждый день с утра до вечера.

Попробуйте заменить водостойкую косметику на «долгоиграющую». Это косметические средства, которые обладают пролонгированным эффектом и держатся на коже не 4-5 часов, как обычные средства, а до 8-12 часов, то есть полный рабочий день. Большей стойкости производители добиваются за счет увеличения количества пигментов.

Ищите тональное средство с пометкой Long-Lasting и Long-Wearing. Эта косметика не превращает лицо в маску и дает коже дышать.



ДВА СЛОВА О ЛЕТНЕМ СКРАБЕ

Неважно, какой скраб вы используете — кофейный, — глиняный или многокомпонентный, купленный в магазине, — главное, что вы должны знать:

● дерматологи советуют летом наносить скраб на СУХУЮ кожу. Обработайте скрабом тело, уделяя особое внимание коленям и локтям, затем примите душ, промокните тело, не вытираясь досуха, а через три минуты нанесите увлажняющий крем для лица и масло для тела

● летом пользоваться скрабом лучше УТРОМ, сразу после сна. Тогда вы получите приятный бонус. После скраба кожа не только лучше впитывает увлажняющие средства, но и дольше держит декоративную косметику.

Слива — один из самых доступных фруктов. Ее ранние сорта начинают плодоносить в июле, а поздние заканчивают в конце сентября.

Используйте это время для того, чтобы привести в порядок свою кожу. Слива богата различными полезными для кожи веществами, которые увлажняют, омолаживают, лечат прыщи, сокращают поры, разглаживают морщинки, защищают, придают коже упругость и эластичность. Но особенно хороши сливовые маски, когда от постоянного стресса кожа становится блеклой, безжизненной, приобретает землистый оттенок. Слива постепенно будет возвращать ей здоровый вид, тем более, что сливовые маски можно делать до 3-4 раз в неделю. А если наносить их на распаренную кожу, эффект усилится.

Для масок подходят только спелые сочные сливы с мягкой мякотью. Помните, в дело идет только сливовая мякоть без кожицы. Для маски нужна мякоть одной крупной или двух средних слив.

ВНИМАНИЕ! Не забудьте сделать аллергическую пробу на сгибе локтя, особенно если используете красные и темные сливы.

для нормальной кожи

Мякоть сливы разомните, добавьте по 0,5 ч. ложки сметаны и растительного масла, перемешайте. Нанесите маску на кожу лица на 20 минут, затем смойте теплой водой.

Маска разглаживает кожу и придает ей эластичность.

для сухой кожи

Мякоть сливы разомните. Залейте 1 ст. ложку косметической глины 1 ст. ложкой жирных сливок, перемешайте до однородной кашицы. Соеди-

ните глину и сливовое пюре, нанесите маску на кожу лица толстым слоем на 15 минут, а затем смойте теплой водой.

Маска очищает и увлажняет кожу, придает ей здоровый румянец.

для комбинированной кожи

Смешайте по 1 ч. ложке пюре из слив и мякоти спелого помидора (без кожицы и семечек). Нанесите маску на лицо на 15 минут, затем смойте водой комнатной температуры. Если смесь окажется слишком

СЛИВА



для сливочной кожи



жидкой, добавьте в нее для густоты немного овсяной муки или размолотых в кофемолке овсяных хлопьев.

Маска очищает кожу и поры, помогает избавиться от комедонов.

для жирной кожи

Сливу отварите до мягкости, дайте остыть, очистите и мякоть разомните. Добавьте к сливовому пюре по 0,5 ч. ложки обезжиренного кефира и миндального масла (можно любого растительного). Если нужен отбеливающий эффект, можно добавить еще 0,5 ч. ложки лимонного сока. Нанесите маску на кожу лица на 15 минут, затем смойте теплой водой.

Маска сужает поры и избавляет от жирного блеска.

для увядающей кожи

Смешайте по 1 ч. ложке пюре из слив, хорошего сливочного масла и сырого желтка. Нанесите маску на кожу лица и шеи на 25 минут. Маску не смывайте! Снимите ее ватным тампоном или мягкой бумажной салфеткой.

Маска питает кожу, придает ей упругость и разглаживает морщинки.

для всех типов кожи

Сливы залейте кипятком и оставьте на 15 минут. Воду слейте, со слив снимите кожицу, а мякоть разомните. Смешайте 1 ст. ложку сливового

пюре с 1 ч. ложкой подогретого меда (если у вас нет на него аллергии). Загустите массу овсяной мукой и нанесите маску на кожу лица на 15 минут, а затем смойте прохладной водой.

Маска очищает, питает и увлажняет кожу.

Смешайте по 1 ч. ложке пюре из мякоти слив и персика, добавьте 1 ч. ложку желтка (для нормальной, сухой и увядающей кожи) или 1 ч. ложку белка (для комбинированной и жирной кожи). Массу перемешайте и нанесите на кожу лица на 25 минут, затем смойте прохладной водой.

Маска питает, разглаживает кожу, придает ей здоровый вид.

заготовка на зиму

Пока длится сезон, приготовьте себе на зиму сливовый лосьон.

Освободите 10 слив среднего размера от косточек, сложите в банку и залейте 300 мл водки. Закройте крышкой и поставьте на 10 дней в прохладное темное место. Затем отцедите настойку и залейте ею еще 10 очищенных слив. Через 10 дней еще раз отцедите настойку и опять залейте ею 10 слив.

Отцедите концентрированный настой, разбавьте его дистиллированной водой (на 1 часть настоя 3 части воды) и разлейте по бутылочкам. Храните лосьон в темном прохладном месте.

Этот лосьон можно использовать вместо тоника, чтобы протирать кожу после макияжа. Он разглаживает кожу, придает ей бархатистость и закрывает поры.



В СТАДИИ МОЛОЧНОГО ПОРОСЕНКА



Уходите с солнца, как только кожа начала розоветь. Вам кажется, что до солнечного ожога еще далеко, но вы не правы. Полученный ультрафиолет кожа не сразу «превращает» в загар, ей требуется несколько часов на его переработку. Не зря последствия вчерашнего пребывания на солнце обычно становятся заметны только наутро.

Опыт показал, что для людей европейской расы достаточно загореть до нежно-розового поросячьего цвета, чтобы не получить ожога. Если розовый цвет кожи будет более насыщенного тона, то позже, вечером или утром, вы наверняка заметите, что кожа приобрела цвет сырой говядины, а это уже ожог!

КРАСОТКА С КРАСНЫМ НОСОМ



Почему, применяя одни и те же солнцезащитные средства, любительницы декоративной косметики чаще ходят с обгоревшими носами, чем те, кто дает летом коже подышать?

Потому что им лень умываться и краситься заново каждый раз, когда приходит время обновлять слой солнцезащитного средства. Чтобы избежать обгорания, следует использовать не обычную декоративную косметику, а минеральную, она имеет естественный фактор защиты от 30 до 50 и в сочетании с солнцезащитным кремом будет беречь кожу от солнца весь день. Не надо будет умываться и краситься заново.

ТОНИК ВЫБИРАЙТЕ РОЗОВЫЙ



Розовый — не по цвету, а по содержанию. Летом использовать тоник надо обязательно. Он закрывает поры, чтобы в них не набилась пыль, и охлаждает кожу. А у розовой воды и тоника на ее основе охлаждающие свойства гораздо выше, чем у любого другого.

РОЖА, ХОТЬ ПРИКУРИВАЙ!

Если вам приходится возвращаться с работы домой в жарком, душном общественном транспорте, то скорее всего вы приходите с потным красным лицом, которое как будто пышет жаром. Чтобы успокоить кожу, одного умывания прохладной водой мало.

Держите на такой случай в холодильнике свежий огурец. Очистите его, разрежьте пополам, выньте ложкой семена, натрите и нанесите огуречную кашицу на лицо. Как только почувствуете, что кожа успокоилась и стала прохладной, смойте кашицу чуть теплой водой.

Если ваша кожа склонна к образованию прыщей, выжмите в огуречную кашицу сок из листа алоэ.



Подготовила Галина КРУПЕНИНА

НА ВЕЧЕРИНКУ В ОТКРОВЕННОМ НАРЯДЕ

Когда уместнее всего надеть на вечеринку платье с открытыми плечами? Конечно, летом. Вот только беда — современные танцы достаточно энергичны, и если под платьем нет белья, танцевать их сложно. А специальные бюстгалтеры без бретелей обычно при активных движениях сползают вниз. Как их удержать на месте, чтобы и грудь выглядела эффектно, и танцевать можно было без опаски?

Была бы проблема поставлена, а выход из нее девушки всегда найдут. Снимите с бюстгалтера одну бретель, а вторую отстегните спереди и распустите на максимальную длину. Наденьте бюстгалтер, бретель натяните под чашечками, оберните ею себя по кругу поверх корсажа и зацепите крючок бретели за ограничитель длины. Для пущей надежности бретель желательно обернуть так, чтобы она легла поверх нижнего края «косточек».



КОФЕМАН? УМНОЖАЙ НА ТРИ!

Если вы провели много времени на открытом воздухе в теплую или жаркую погоду, и у вас заболела или закружилась голова, не спешите принимать лекарство. Такое состояние чаще всего бывает связано с обезвоживанием организма, и чтобы снять неприятные симптомы, достаточно выпить чистой воды.

Принцип: пить в день не менее двух литров воды — летом особенно актуален. Именно столько воды нужно, чтобы поддерживать достаточную увлажненность кожи, нормальные функции организма и сохранение его способности к детоксикации.

ВНИМАНИЕ! Если вы кофеман и пьете в день больше шести чашек кофе, умножайте количество необходимой воды на три.

ФИТНЕС С ПЛЯЖНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ

Хотите поддержать хорошую форму в отпуске? Для этого совсем необязательно посещать дорогой фитнес-зал в отеле. Этот эффективный комплекс упражнений можно делать у себя в номере. Все, что вам понадобится для полноценной тренировки — это пляжное полотенце и двадцать минут времени.

1 Для мышц пресса, косых мышц живота, плеч, рук

Сядьте на пол, согнув колени, стопы на полу. Полотенце держите в обеих руках над головой — исходное положение.

Напрягите мышцы пресса и отклоните корпус назад, одновременно опуская руки с полотенцем вниз и вправо. Круговым движением рук вернитесь в исходное положение и повторите то же самое в другую сторону. Выполните 20 повторов упражнения.

2 Для мышц пресса, рук

Лягте на пол, согнув колени, стопы на полу. Свернутое в небольшой квадратик полотенце подложите под поясницу. Руки соедините в замок и положите под голову — исходное положение.

Делая выдох, медленно, на три полных счета, поднимите верхнюю часть туловища, направляя взгляд на колени. Задержитесь в верхней точке на один счет, затем так же медленно, на три полных счета, вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.

3 Для мышц пресса, косых мышц живота, ног, рук, плеч

Лягте на пол, возьмите в руки полотенце, его средняя часть должна находиться за головой, руки вытяните вверх и в стороны, чтобы они с полотенцем образовали широкую букву V. Полотенце должно быть натянутым. Левую ногу выпрямите вверх, под углом 45°, правую согните, приведя правую стопу к левому колену. Оторвите верхнюю часть туловища от пола — исходное положение.

Медленно разворачивайте корпус вправо и вниз до тех пор, пока рука не ляжет на пол, затем, напрягая мышцы пресса, обратным движением вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз. Затем смените положение ног и сделайте то же самое в другую сторону.

4 Для мышц рук, ног, бедер, пресса

Встаньте на четвереньки, положив свернутое вчетверо полотенце под стопы. Напря-



НЕ КРЕМОМ ЕДИНЫМ

Мы привыкли, что защищаться от солнца следует с помощью крема или любого другого средства, даже научились высчитывать нужный индекс защиты — пресловутый SPF. Но, к сожалению, все эти средства достаточно дороги, и чем выше индекс, тем дороже. Мы предлагаем не отказываться от солнцезащитных средств, но — сэкономить.

Чтобы кожа меньше страдала от солнечных ожогов, ей необходимы в больших количествах витамины **С** и **Е**. Но глотать витамины в драже и таблетках летом, при фруктово-овощном изобилии — глупо. Надо просто включить в свой ежедневный рацион салатик из богатых витамином **С** помидоров, ягод, зелени, цитрусовых, обязательно приправленных щедрой порцией любых орехов, в которых много витамина **Е**.

Такие салаты — отличная солнцезащитная еда. Ешьте их регулярно, и тогда вам можно будет покупать кремы с меньшим индексом SPF.



гите мышцы пресса и оторвите колени от пола на несколько сантиметров — исходное положение.

Медленно выпрямляйте ноги, скользящим движением перемещаясь в позицию «планка», следите за тем, чтобы спина не провисала. Затем обратным движением вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 15 раз (или столько, сколько сможете, постепенно доводя количество повторов до 15).

5 Для мышц верхней части туловища, мышц пресса, косых мышц живота

Лягте на правый бок, вытянув все тело в прямую линию. Правую руку вытяните вперед за голову, ладонь положите на свернутое вчетверо полотенце. Левую руку согните, ладонь поставьте на пол на уровне талии — исходное положение.

Напрягая мышцы пресса и опираясь о пол левой рукой, поднимите туловище вверх, скользя по полу правой рукой с полотенцем (следите за тем, чтобы она оставалась прямой на протяжении выполнения всего упражнения). Задержитесь в верхней точке на один

счет, затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 15 раз, затем смените положение и сделайте то же самое в другую сторону.

6 Для мышц пресса, косых мышц живота, бедер, ног, плеч, рук

Примите позицию «планка» (положив свернутое вчетверо полотенце под стопы). Согните левую ногу, приведя стопу к правому колену — исходное положение.

Скользящим движением согните правую ногу, приводя ее к левой, и затем отведите соединенные вместе колени влево. Обратным движением вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз. Затем смените положение и сделайте то же самое с другой ноги.

7 Для всех мышц туловища, ног, бедер, рук

Вариант для начинающих. Сядьте на пол, согнув колени, полотенце под коленями, удерживая его за концы на уровне груди. Оторвите стопы от пола, голени должны быть параллельны полу — ис-



ПРЕДПОЧТЕНИЕ — КРАСНОМУ

В жару многие предпочитают пить охлажденное белое вино, оно хорошо освежает. Но если вы на отдыхе и часто находитесь на солнце, лучше перейти на красное вино. В кожице красного винограда содержится природный фенол, который уменьшает покраснение от солнечных ожогов, оказывает противовоспалительное и антиоксидантное действие. Белое вино в жару — приятнее, а красное полезнее для кожи и здоровья.

ПЛЯЖНЫЙ СКРАБ

Таким скрабом домашнего производства пользуются женщины, живущие у моря. Он очень бережно убирает шелушение кожи, питает ее, но оставляет цвет загара нетронутым. Мы уже писали, что лучший скраб для лета — кофейный. Предлагаем опробовать его, улучшив и дополнив.

Измельчите в кофемолке до порошка морскую соль и кофе. Смешайте по 2 ст. ложки с горкой соли и кофейного порошка, добавьте 1,5 ст. ложки растительного масла, в идеале — кунжутного, но подойдет любое, и 20 капель эфирного масла эвкалипта. Этого количества скраба хватает на 3 процедуры.

Нанесите скраб на влажное тело массажными движениями, оставьте на 2-3 минуты, затем смойте теплой водой.

Дополнительный бонус этого скраба в том, что в жару масло эвкалипта создает на коже ощущение прохлады не хуже, чем ментол.



Подготовила Галина КРУПЕНИНА

ходное положение.

Напрягая мышцы пресса, отклоните корпус назад и лягте на пол, одновременно выпрямляя ноги. Голову на пол не опускайте. Задержитесь в этом положении на один счет, затем обратным движением вернитесь в исходное положение. Повторите 15 раз.

Вариант для более опытных.

Исходное положение — сидя на полу, руки с полотенцем вытянуты вверх над головой, бедра согнуты под углом в 45°, голени параллельны полу. Отклоните корпус назад и лягте на пол, не опуская головы, одновременно приводя руки с полотенцем к ногам и выпрямляя голени вверх. Обратным движением вернитесь в исходное положение. Повторите 15 раз.



Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА



Консультация

Скажите, доктор, могут ли обильные слизистые выделения быть связаны с эрозией шейки матки? У меня больше нет никаких отклонений от нормы, кроме эрозии. Как ее лучше всего вылечить? Помогут ли травы?

Такие выделения часто бывают следствием патологии шейки матки. Но дать рекомендации по лечению эрозии заочно невозможно. В любом случае лечение подбирается индивидуально. А какое лучше подойдет лично для Вас, решить должен Ваш доктор после кольпоскопии и мазков на онкоцитологию. Для кого-то используют прижигание химическими препаратами, для кого-то — диатермокоагуляцию, для кого-то конизацию. А вот травы в данном случае для лечения не подходят.

Мне 32 года, двое детей. На очередном медосмотре нашли ключевые клетки, и уже не в первый раз. Я лечусь перекисью водорода, но время от времени они опять появляются. Напишите, передаются ли они половым путем? Можно ли от них излечиться совсем и как?

Гарднереллез — ключевые клетки — один из признаков бактериального вагиноза. Он проявляется выделениями из половых путей с неприятным запахом, причем в мазках какие-либо патогенные возбудители не выявляются.

Причина появления таких симптомов заключается в нарушении равновесия между различными микроорганизмами, обитающими во влагалище.

Такое состояние может быть вызвано гормональными нарушениями, приемом антибиотиков или других препаратов, снижением иммунитета, нарушениями пищеварения и многими другими. Часто бактериальный

вагиноз встречается у женщин с внутриматочной спиралью.

Забоевание не относится к инфекциям, передаваемым половым путем.

Перекись водорода Вам вряд ли поможет, так как лечение должно быть направлено на восстановление нормальной микрофлоры влагалища. Состоит оно, как правило, из двух этапов: первый — применение метронидазола внутрь и в свечах, второй — местные биопрепараты, содержащие лакто- и бифидобактерии в свечах или тампонах.

Для лечения можно использовать специальные вагинальные кремы или свечи: «Клиндацин», «Далацин».

А параллельно необходимо заняться коррекцией гормональных нарушений, укреплением иммунитета, лечением дисбактериоза кишечника, иначе лечение бактериального вагиноза может затянуться на очень длительное время, так как его проявления будут повторяться часто.

Два года назад мне удалили трубы в связи с гнойным воспалительным процессом. Скажите, есть ли у меня шансы забеременеть хотя бы с использованием метода экстракорпорального оплодотворения (ЭКО)?

Сколько это может стоить?

Метод экстракорпорального оплодотворения — единственный, который Вам может помочь. Метод не дешевый, в государственную систему финансирования не включен, а клиники, которые имеют опыт по его применению, находятся в крупных городах: Москве,

Санкт-Петербурге, Красноярске, Краснодаре и т. д.

Связывайтесь с ними и уточняйте стоимость операции — в разных городах она разная.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Мне 23 года. До настоящего времени кожа мне никаких хлопот не доставляла. Были подростковые прыщики, но в весьма умеренном количестве. Полгода назад муж заметил у меня темное пятно размером с ладонь под правой лопаткой. Оно никак не беспокоило, откуда взялось — не знаю. Я вообще смуглая (наполовину туркменка), поэтому к пигментации склонна. Через некоторое время это пятно начало гореть и чесаться, стало каким-то фиолетовым и немного припухшим. Я расцедила это как раздражение после посещения бани (накануне парилась с веником), помазала бепантеном, и все прошло. Через месяц повторилось, но уже безо всякой бани, потом еще пару раз так же. Кроме того, рядом появилось похожее пятно, но маленькое, размером с пятирублевую монетку.

Я испугалась, побежала к онкологу. Меня успокоили, сказали, что никаких признаков меланомы нет, и направили к дерматологу. Дерматолог ничего конкретного не сказал («Это Вы съели что-нибудь»), назначил энтэрогель, цетрин и крем «Элоком». Я всё честно пропила и помазала. Хуже не стало, лучше тоже. А буквально два дня назад пятно опять «зацвело» и загорелось.

Что со мной? Может ли это быть симптомом серьезных заболеваний? Мне надо это знать, ведь у меня двое маленьких детей и им нужна живая мама!

В общих чертах я согласна с Вашим дерматологом. Это Вы действительно «съели что-нибудь». То, что Вы описываете: пятна, существующие длительно в одном месте и периодически «расцветающие», характерно для фиксированной токсикодермии. Это такая своеобразная токсико-аллергическая реакция, характеризующаяся проявлениями в одном и том же месте при каждом повторном попадании в организм причинного вещества. После стихания воспаления в его месте остается стойкая пигментация. Если причина не устраняется и причинное вещество вновь и вновь попадает в организм, пятен становится больше и реакция с каждым разом тяжелее: может быть интоксикация с повышением температуры тела, головными и суставными болями, вплоть до очень тяжелого состояния.

Наиболее часто фиксированную токсикодермию вызывают препараты группы сульфаниламидов (бисептол, сульфадиметоксин, сульфацил-натрий). Кстати, сульфацил-натрий (он же альбуцил) довольно часто капают в глаза по поводу и без, не подозревая, что это сульфаниламидный — небезобидный препарат. Кроме сульфаниламидов, причиной могут быть нестероидные противовоспалительные вещества (аспирин, индометацин и др.), анальгетики (анальгин, цитрамон и др.).

«Виновными» могут быть и пищевые продукты. В моей практике был случай такой реакции на клубнику и малину (они, кстати, содержат вещества, подобные аспирину).

Итак, что же делать? Наблюдать за собой и записывать реакцию. Четко фиксировать, какие медикаменты принимаете, а также капаете и брызгаете в глаза, нос, горло и т. п. Следить за съеденными продуктами и фиксировать реакцию на них. Как правило, причинный фактор удается вычислить путем наблюдения и сопоставления.



ОТВЕТЫ мамам



Моему внуку 3 года. Говорить начал поздно, но сразу предложениями и очень быстро. А сейчас говорит с запинками, похожими на заикание: «Па-па-па-папа», но без судорожных движений. Или с паузами, как будто ему трудно собраться и сказать слово. Обращались к невропатологу — выписали успокоительные препараты, сказали,

чтобы купали ребенка в настое хвой, чабреца и т. д.

Какое надо пройти обследование, чтобы выяснить причину такого «заикания»? Из-за чего это могло произойти? Как вылечить ребенка?

Для уточнения диагноза рекомендую консультацию невропатолога и логопеда. Обследование включает в себя компьютерную электроэнцефалографию — КЭЭГ, М-ЭХО, при наличии других неврологических отклонений — МРТ головного мозга.

Заикание у детей часто возникает в период активного развития фразовой речи — с 2 до 6 лет. Заикание определяется как нарушение темпа, ритма и плавности устной речи, обусловленное судорожным состоянием мышц речевого аппарата. Нарушение речи — следствие многих причин. Могут играть роль как наследственные, так и предпологающие факторы: нарушения режима сна и питания, недостаточная осведомленность родителей о том, что малыш должен жить и воспитываться, по возможности, в спокойных условиях. На его психику влияют сильные звуковые раздражители (телевизор, приемник, магнитофон, громкие окрики взрослых). Одной из наиболее частых причин заикания является острая психическая травма, нанесенная домашними или дикими животными, стихийными бедствиями, катастрофами, зрелищными мероприятиями, семейными ссорами, физическими травмами.

Речь заикающегося сопровождается запинками, остановками (тонические речевые судороги), повторениями отдельных звуков, слогов, слов (клонические речевые судоро-

ги). При этом могут возникать сопутствующие речи движения: кивки, подергивание, зажмуривание, покачивание.

При тонических речевых судорогах Вы можете сами наблюдать общую скованность заикающегося: лицо его отражает напряжение, рот либо полуоткрыт, либо закрыт с плотно сомкнутыми губами.

Клонические судороги внешне не видны и проявляются повторением отдельных звуков, слогов или слов. Их можно подразделить на лицевые, язычные и мягкого неба.

Разделяют различные формы заиканий: невротические, неврозоподобные и смешанные.

Лечение ребенка должно быть комплексным у нескольких специалистов: педиатра, невролога, логопеда. Задача педиатра — лечение сопутствующей патологии, укрепление организма, профилактика простудных заболеваний, особенно уха и голосовых связок. Хорошо зарекомендовали себя физиотерапевтические процедуры: массаж, бассейн, электросон.

Психолог или психотерапевт помогает ребенку комфортно чувствовать себя в любой ситуации, не бояться общения с людьми, осознать, что он не является неполноценным и не отличается от окружающих его сверстников. Занятия у психолога обязательно проводятся совместно с родителями. Невропатолог может назначить препараты, улучшающие деятельность мозга (пантогам, глицин), а также успокаивающие и противосудорожные средства.

**На вопрос отвечала
врач-педиатр,
кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА**

На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА



«Мне 26 лет. Замужем 3 года. До настоящего момента никаких проблем в интимной сфере ни у меня, ни у мужа не было. Недавно у него появились разрастания на головке, похожие на гребешки. Обратился к урологу, он поставил диагноз: «остроконечные кондиломы». Мужу назначили много анализов: мазки, ПЦР, анализы крови на СПИД и сифилис, а также объяснили, что это вирусная инфекция, передающаяся половым путем, и меня тоже необходимо обследовать. Скандала, конечно, избежать не удалось. К врачу я все же сходила и все необходимое сдала. Анализы все хорошие. У мужа, кстати, также ничего в анализах не обнаружилось, в том

числе и вируса папилломы. В связи с ситуацией возникают вопросы.

1. Я в себе уверена, посторонних связей у меня не было, то есть, получается, что виноват муж?

2. Мужу удалили разрастания, но никакого лечения больше не назначили. Этого достаточно?

3. Если это инфекция, передаваемая половым путем, нужно ли мне от нее как-то защищаться?

Начну с того, что в данной ситуации бессмысленно искать как виноватых, так и источники заражения. Дело в том, что вирус папилломы человека (ВПЧ) — весьма распространенная инфекция и весьма разнообразная. Известно около 100 разновидностей папилломавируса, способных вызывать поражение кожи и слизистых у человека. Пути передачи ВПЧ включают не только половой, но и контактный, и воздушно-капельный.

Почему в анализах не был обнаружен папилломавирус? А дело в том, что ана-

лизы делаются на конкретные типы вируса (так называемые высокоонкогенные типы). Видимо, ВПЧ, носителем которого является Ваша половина, в эту категорию не входит.

Вирус папилломы человека локализуется в базальном слое эпидермиса. Поэтому при правильном (достаточно глубоко) удалении кондилом происходит и устранение вируса из этого участка. Это, конечно, не гарантирует, что убираться весь имеющийся в организме вирус, но считается достаточным при первичном эпизоде папилломавирусных проявлений. Дело в том, что здоровый организм и сам в состоянии изгнать инфекцию в течение 2-4 лет.

Что касается мер профилактики, то абсолютно надежных нет, так как вирусосыделение может происходить с различных участков кожи и слизистых даже при отсутствии видимых проявлений. Рекомендуют использование презерватива, так как он все же снижает количество вирусных частиц, проникающих в организм при половом контакте.

Думаю, что в вашем случае вообще нет смысла беспокоиться о профилактике.

МОРКОВЬ

посевная

Daucus sativus (Hoffm.) Roehl. [D. carota subsp. sativa (Hoffm.) Arcang.]

жевый цвет, а в организме человека и животных превращается в витамин А.

Корнеплоды моркови — прекрасный диетический продукт, особенно рекомендуемый больным с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, печени и почек. Их назначают для профилактики и лечения гипо- и авитаминозов, при малокровии и упадке сил. Особенно полезна свежая морковь при лечении расстройств зрения, связанных с недостатком в организме витамина А. Как источник этого витамина морковный сок прописывают больным, перенесшим инфаркт миокарда. Регулярное употребление в пищу свежей моркови или сока из нее укрепляет организм, повышает его сопротивляемость инфекционным заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Большое применение имеет морковный сок в детском питании. Доказано, что свежая морковь и сок из нее активизируют лактацию.

Корни моркови, съдаваемые натощак, оказывают легкое послабляющее действие, поэтому их принимают при запорах и геморрое. Таким же действием обладает и сок из них.

Благодаря обилию витаминов и микроэлементов, корни моркови обладают выраженными ранозаживляющими свойствами.

В народной медицине мелко натертую свежую морковь накладывают на пораженные ожогами, обморожением, ранами и язвами участки кожи. Это приводит к уменьшению воспалительных явлений, приглушает боль, способствует очищению пораженного участка от гноя, ускоряет заживление.

Морковным соком полощут рот и глотку при воспалительных заболеваниях полости рта. Свежим соком смазывают полость рта у детей при молочнице.

Корнеплоды моркови принимают при хроническом кашле и плеврите, а сок из них ценится как мочегонное средство. Морковный сок назначают также при мочекаменной и почечно-каменной болезнях.

Свежевыжатый сок моркови предохраняет нервную систему, нормализует деятельность всего организма в целом и не знает себе

равных в повышении его защитных сил и энергии.

● Для очищения кишечника с целью подавления в нем гнилостных процессов, понижения кислотности желудочного сока и замедления старения организма рекомендуют пить натощак по 1 стакану свежевыжатого сока вместе с мякотью. Маленьким детям дают по 1 ст. ложке сока утром и вечером.

● Для выведения камней из почек рекомендуется принимать в течение нескольких месяцев 3-4 раза в день по 1 ст. ложке свежего морковного сока.

● При почечно-каменной болезни народные целители также рекомендуют принимать по 1 г мелко высушенных и размолотых плодов 3 раза в день. Такой порошок оказывается действенным средством также как слабительное.

● При мочекаменной болезни 3 ст. ложки семян моркови заливают 3 стаканами кипятка и настаивают в течение 6-8 часов в горячей духовке или печи. Когда настой остынет, его процеживают и пьют 3 раза в день по 3/4-1 стакану.

● При геморрое советуют пить чай, заваренный из сушеных листьев моркови.

● При простудных заболеваниях, расстройствах пищеварительного тракта и половом бессилии принимают сок моркови с медом (1:1) или тертую морковь, сваренную в молоке.

● При абсцессе легкого принимают по 1-0,5 стакана сока моркови с 1 ст. ложкой меда 2-3 раза в день до еды. Запивают теплым молоком.

● При почечно-каменной и гипертонической болезнях 5 ст. ложек семян дикой моркови заливают 1 л кипятка и ставят на 10-12 часов в теплое место, за-

крыв посуду плотной тканью. Затем процеживают и принимают по 1 стакану 3-4 раза в день.

● На гниющую раковую язву накладывают повязки с кашицей из свежих листьев дикой или культурной моркови.

● Этот же способ помогает при раке кожи. Одновременно внутрь принимают морковный сок. Полезно промывать язвы отваром листьев моркови и ее соком.

Внимание! Выбирая конкретное средство, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом!

Лилия ГЛЕБОВА

М

орковь культурная, или посевная, — двулетнее травянистое растение из семейства сельдерейных, или зонтичных.

Большая часть сортов моркови имеет цилиндрические или конические корнеплоды, но есть сорта с округлыми, эллиптическими и веретеновидными корнеплодами. Обычно длина их в наших условиях не превышает 40-50 см.

Это одно из немногих культурных растений, предки которого сохранились поныне. Дикорастущая морковь распространена в средиземноморских странах Евразии и Африки. В России это растение встречается в южных и центральных районах европейской части.

У моркови в первый год жизни развиваются розетка прикорневых листьев и утолщенный мясистый корень (корнеплод) оранжевой, оранжево-красной, желтой, реже красно-фиолетовой, розовой, лимонно-желтой или почти белой окраски. Цвет корнеплода и его интенсивность определяются наличием в нем пигментов: каротиноидов и антоцианов.

Дикорастущая морковь отличается от посевной именно размерами и консистенцией корнеплодов — у нее они более жесткие, не мясистые, меньшего диаметра, как правило, белой или грязно-белой окраски.

И у диких, и у посевных форм из верхушки корнеплода вырастает крепкий прямостоячий ребристый стебель высотой до 1 м с очередными листьями, ветвящийся в верхней части. На верхушке стебля и ветвей располагаются соцветия — сложные зонтики.

Корнеплоды моркови содержат белок и сахара, которые обеспечивают приятный вкус корней моркови. Кроме того, в них содержатся пектин, витамины С, Вр, В₂, В₆, Е, К, Р, РР, соли кальция, фосфора, железа, кобальта, бора, хрома, меди, йода и другие микроэлементы. Особую ценность моркови придает высокая концентрация в ее корнях каротина, который окрашивает корни в оранже-





НИ КУРОЧКИ, НИ УТОЧКИ

Моему сынишке скоро исполнится год. Уже несколько месяцев я отбиваюсь от желания свекрови накормить его домашней курочкой или уткой. Она живет в селе, имеет большое подсобное хозяйство и постоянно предлагает привезти свежего мяса, чтобы «бедный мальчик ел нормальную еду, а не бесполезные кабачки».



ХОТЕТЬ НЕВОЗМОЖНОГО

Вы довольны характером своего ребенка? А встречали родителей, которые были бы довольны? Они могут хвалить свое чадо, но... всегда находят что-то в его поведении и характере, что им хочется исправить. Ими движет желание добра своей кровиночке, хочется исправить те черты, которые, как им кажется, мешают ребенку. Но очень часто родители хотят недостижимого.

● Прилежного и умного ребенка родители часто упрекают в том, что он слишком переживает по любому пустяку, на любое замечание обижается до слез и истерик, чрезмерно любит, когда его хвалят.

Родителей не устраивает обостренное самолюбие, повышенная реакция на замечания и неудачи. Но ведь ответственность и хорошая учеба как раз на этом самолюбии и основаны. Если добавить в характер ребенка немного «пофигизма», со временем прилежанию, ответственности и хорошим отметкам придет конец, ведь ничего не делать легче, чем упорно добиваться цели.

ВЫВОД. Конечно, перфекциониста не исправить. Но можно попробовать доказать ребенку, что совершенных людей и учеников не бывает, поэтому не надо сильно переживать по поводу малейшей неудачи. Их надо воспринимать как указание на недочеты и возможность их устранить.

● Родители не в меру активных детей, которые постоянно собирают вокруг себя хоровод друзей-приятелей, хотят добавить своим чадам немного серьезности и собранности.

Но темпераментного ребенка, заводилу и душу любой компании невозможно превратить в серьезного зануду и аккуратиста. Его сильная сторона — умение общаться с людьми, на нее и надо делать ставку.

ВЫВОД. Дайте ребенку возможность заниматься командными видами спорта или помогите найти для их компании достойное и интересное занятие. Например, создать команду КВН. В этом деле пригодятся и чувство юмора, и умение находить неожиданные выходы из ситуации, и вокальные, и танцевальные и актерские таланты.

● Аккуратиста, собранного и серьезного, родители упрекают в том, что он копуша, «тормоз» и «спит в хомуте». Хотят, чтобы он стал энергичнее, шустрее.

Но копуша и аккуратист может достигнуть хороших результатов не за счет быстроты ума и шустрости, а за счет тщательности и отсутствия спешки.

ВЫВОД. Хотите подвинуть свое чадо на какие-то действия, говорите ему об этом заранее. Такому ребенку нужно время, чтобы привыкнуть к новому заданию, осознать его, обдумать, разложить по полочкам способы его выполнения. И тогда его ждет успех.

Воспитание — сложный процесс, и родителям следует помнить, что перевоспитать уже сложившуюся личность крайне сложно. А исправить данный природой темперамент вообще невозможно. Но главное, перед тем, как вы решите исправлять характер ребенка, подумайте, не оказывает ли вы ему медвежью услугу.

Оаша свекровь неправа, ребенку, особенно такому маленькому, есть мясо не только каждый день, но даже через день вредно. Оно очень тяжело и медленно переваривается даже взрослыми, у таких же крошек может перегрузить пищеварительную систему, а избыток тяжелой пищи — привести к развитию у ребенка аллергии. Дети в раннем возрасте часто, попробовав какую-то еду, потом от нее отказываются. И не потому что капризничают, просто они инстинктивно не хотят есть то, что вызывает у них проблемы с животиком. Кстати, мясо детки в возрасте до 1,5 года, а многие и старше, едят с большой неохотой. Поэтому, чем позже Вы начнете давать сынишке мясо, тем лучше, особенно если Вы кормите его грудью.



БАССЕЙН ЕЩЕ ПРИГОДИТСЯ

Не выбрасывайте детский надувной бассейн, если малыш из него уже вырос. Из него можно соорудить отличную песочницу с мягкими бортиками. А если к бассейну прилагается еще и тент, им можно будет накрывать песочницу, чтобы песок не накалялся на жару, а окрестные животные не устроили в нем туалет.

МАШИНКА — МОЯ, ЛОПАТКА — МОЯ, МАМА — ТОЖЕ МОЯ!



Моя дочь — жадина. Что бы ни попросили у нее дети на площадке или в песочнице, ни за что не даст. Конечно, я ее ругаю и заставляю делиться, но с каждым днем скандал получается все громче. Что с ней делать?

Прежде всего — не заставлять. Как ни странно, заставляя ее делиться, Вы превращаете ее в еще большую жадину. Малыши очень трепетно относятся к своей собственности. Если заставлять их делиться, они, наоборот, будут защищать свои игрушки все более отчаянно, потому что страх, что их заберут насовсем, в детях неистребим.

Чтобы чувство собственника не переросло в жадность, надо действовать с помощью уговоров и объяснений. Не получится с первого раза, пробуйте еще. Ведь, если говорить по совести, Ваша дочь не обязана делиться своими игрушками. Со временем она перерастет чувство собственника. А пока предложите девочке поиграть вместе с другими детьми в ее игрушки. Так они все время будут у нее на глазах, и их не придется отдавать в чужие руки. Игра-то будет общая!

Подготовила Галина УШАКОВА

Все больше людей разного возраста, глядя на себя в зеркало, мысленно дают себе обещание с завтрашнего дня начать делать зарядку, записаться в фитнес-клуб, бегать по утрам и есть только здоровую пищу. Но, как известно, благими намерениями... лишний вес не сбросишь, фигуру спортивной не сделаешь и здоровье не вернешь. Тем более, что давать обещания самому себе очень удобно, за их выполнение не спросит никто, кроме недремлющей совести, но с ней всегда можно договориться, а для себя найти убедительные оправдания: не хватает времени, нет сил после работы, болит голова, много дел накопилось.

Что у всех людей действительно здорово получается, так это убеждать самих себя. А ведь врачи постоянно твердят, что на начальной стадии даже остеохондроз и гипертонию можно вылечить даже без лекарств, а всего лишь изменив образ жизни.

Помните картинку в школьном учебнике, где показаны стадии превращения обезьяны в человека прямоходящего? Много вы видите вокруг людей с прямой спиной? Малоподвижный образ жизни и постоянное сидение перед монитором все больше делает нас похожими на тех существ с покатоной спиной и полусогнутыми коленями, которые ближе к обезьяне, чем к человеку.

Если вы прониклись важностью физической активности, мы поможем вам сдвинуться с мертвой точки и преодолеть стадно-нескончаемых отговорок.

«Я СЛИШКОМ ЗАНЯТА»

Часто отговоркой для отказа от физических упражнений является работа, которая отнимает много времени и сил. На самом деле те, кто хочет тренироваться, находят время для занятий даже при очень интенсивной рабочей нагрузке. Те, кому работа мешает тренироваться, как правило, не считают физические нагрузки настолько важными, чтобы тратить на них время. И напрасно. Хорошая тренировка дает силы более продуктивно работать, позволяет меньше реагировать на стрессы, проясняет голову и заряжает энергией.

Поэтому советуем вам подумать, как вписать занятия в распорядок дня. Если вы считаете, что либо надо ходить в зал, либо вообще никак не заниматься, вы ошибаетесь. Нет времени на часовую тренировку? Выберите такой вид активности, который не потребует от вас так много времени сразу. Поскольку производственную гимнастику давно отменили, попробуйте выполнять небольшой комплекс в обеденный перерыв вместо того, чтобы посидеть с чашечкой кофе. Или начните бегать по 20 минут вечером рядом с домом. Тренеры считают, что даже короткие разминки очень полезны. Они не только способствуют поддержанию физической формы и укреплению здоровья, но и помогают привыкнуть вести активный образ жизни и не прерывать занятий.

«ПРИ МОЕЙ ФИГУРЕ НЕТ СМЫСЛА ДАЖЕ НАЧИНАТЬ»

Действительно, редко кто из женщин, особенно молодых, начинает заниматься физическими упражнениями с целью поправить здоровье. Вот похудеть или исправить фигуру — это для них достойная цель. Не надо отказываться от физических нагрузок под надуманным предлогом: «Моя фигура все равно никогда не будет идеальной, занимайся, не занимайся». Не сравнивайте себя с моделями, ваша цель не стать копией известной дивы, а сделать свое тело максимально красивым и здоровым. Вместо того, чтобы сравнивать себя с другими, поставьте перед собой трудно достижимые, но выполнимые цели, и подумайте о том, какими способами вы их достигнете, например, пробегаая 3 км три раза в неделю. Это будет конкретное дело, которое поможет вам привести себя в порядок.

Заведите дневник учета результатов, в который вы будете заносить свои достижения каждые 2 месяца. Это сделает ваш прогресс более наглядным и даст стимул продолжать занятия. Когда вам удастся достигнуть своей цели, отметьте это событие, а потом поставьте перед собой новые задачи.

Если вы считаете, что не можете заниматься в спортзале, потому что на вас все будут смотреть с презрением, вы глубоко ошибаетесь. Сходите в любой фитнес-клуб, и вы увидите, что там занимаются не только люди с совершенными фигурами, тем более, что многие клубы предлагают одно бесплатное пробное занятие.



ТЕПЕРЬ НЕ ОТВЕРТЕТЬСЯ

«Я СЛИШКОМ УСТАЛА»

Эта отговорка может быть причиной отлынивания от занятий только в том случае, если вы провели несколько бессонных ночей подряд или занимались изнурительным физическим трудом без отдыха долгое время. Во всех остальных случаях физические упражнения способны наполнить ваше тело энергией, какой бы усталой вы себя ни чувствовали. Исследования показывают, что всего 10 минут быстрой ходьбы дают телу энергию, достаточную, чтобы продуктивно работать в течение 2 часов!

Виновником усталости может быть неправильное питание, если вы не только занимаетесь фитнесом, но и сидите на диете. Их можно сочетать: ешьте небольшими порциями низкокалорийные продукты. Но в этом случае промежуток между приемами пищи не должен быть более 3-4 часов. И, главное, за час до тренировки надо съесть банан или горстку орехов, что даст организму достаточно энергии. Не забудьте контролировать количество потребляемой жидкости, так как обезвоживание тоже может лишить сил.

Идеальным выходом для вас стали бы утренние занятия, к ним легче привыкнуть, и утром вы еще полны сил. Но если вы можете заниматься только вечером после работы, попробуйте заранее выпить чашечку кофе. Кофеиновый «допинг» не только приведет вас в спортзал, но и поможет заниматься наиболее эффективно.

Однако вы должны быть уверены, что чувствуете усталость не потому, что перестарались с физическими нагрузками. У вас есть такое подозрение? Дайте организму небольшой отдых и попробуйте снизить нагрузку. Но специалисты считают, что большинство женщин могут без особого труда выполнить 20-30-минутную кардиотренировку 3 раза в неделю и 30-45-минутную силовую тренировку 2 раза в неделю. При такой нагрузке и результат виден, и усталости нет. А сколько занимаетесь вы?

«КАЖЕТСЯ, Я ЗАБОЛЕВАЮ»

Небольшое недомогание не должно препятствовать занятиям. Ученые даже провели эксперимент, который показал, что физические нагрузки не улучшают и не ухудшают течение простуды, но и не приводят к его обострению. Конечно, если у вас температура выше 37,5°, заниматься нельзя, так как физическая нагрузка может стать причиной еще большего повышения температуры.

Если же вы все-таки решили заниматься, хотя и чувствуете, что заболе-

ваете, пейте больше жидкости и снизьте нагрузку.

«НАДОЕЛО!»

Скука — одна из главных причин, по которой люди бросают заниматься. Если вы выполняете один и тот же комплекс упражнений изо дня в день в течение нескольких месяцев, пора попробовать что-нибудь новенькое. Тренеры знают, что частая смена вида физических нагрузок — самый лучший способ не бросать занятия. Экспериментируйте с новыми комплексами, программами и упражнениями, займитесь тем, чем раньше никогда не занимались: африканскими танцами, карате, йогой или чем-нибудь еще. Если вы тренируетесь на беговой дорожке, измените угол наклона и выполняйте, например, 2 минуты бега, 2 минуты ходьбы.

Если обычно вы выполняете кардиоупражнения в начале тренировки, а затем переходите к силовой нагрузке, попробуйте сделать наоборот. Помните, если то, чем вы занимаетесь, не доставляет вам удовольствия, это не принесет желаемого результата, поскольку вы будете выполнять всё через силу.

«У МЕНЯ ЕЩЕ ПОСЛЕ ПРОШЛОЙ ТРЕНИРОВКИ ВСЕ БОЛИТ»

Причиной боли в мышцах после интенсивной тренировки является молочная кислота. Но если на следующий день дать мышцам легкую нагрузку, боль пройдет быстрее, потому что она усилит кровообращение, а приток свежей крови напитает мышцы кислородом, удалит продукты распада (молочную кислоту) и поможет заживить микроразрывы мышц, которые могут образоваться при работе с гантелями.

Боль в мышцах нужно расценивать не как повод пропустить занятие, а как

признак прогресса. Правда, не помешает убедиться, что боль не является следствием травмы. Если вы чувствуете не общие неприятные ощущения, а резкую локальную боль, не исключено, что вы что-то повредили. Если болезненное место припухло, покраснело или отзывается резкой болью при нажатии, нужно обратиться к врачу, особенно в случае, если эти симптомы держатся дольше двух дней. А если вы испытываете нестерпимую боль, обратитесь к врачу немедленно.

«У МЕНЯ СТОЛЬКО ЗАБОТ...»

Вы считаете, что занятия спортом добавляют вам забот? Наоборот, они уменьшают проявления стресса, который сопровождает нашу жизнь. Люди, которые регулярно занимаются физкультурой, оказавшись в критической ситуации, реже испытывают боль в груди и суставах, меньше подвержены депрессии. Физические упражнения помогают преодолеть стрессы уже потому, что отвлекают от проблем.

Ученые сравнили, что дает организму лучшую релаксацию: медитация, гипноз, упражнения или отдых. И выяснили, что самым лучшим способом отвлечься от проблем являются физические нагрузки, так как их успокаивающий эффект длится до 5 часов.

«НАСТРОЕНИЯ НЕТ»

Если у вас плохое настроение, нет средства лучше, чем хорошая разминка. Она может улучшить его почти моментально. Специалисты объясняют такой эффект биохимическими изменениями в организме, включая увеличение уровня эндорфинов в тех участках мозга, которые контролируют эмоции и поведение. Физические упражнения заставляют глубже дышать, насыщая тело и мозг кислородом, а он и организм стимулирует, и настроение улучшает.





КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОВОЛОЧНИКА?

На моем участке почти весь урожай картошки и морковки в этом году будет испорчен проволочником. Можно ли как-то уничтожить этого вредителя?

Проволочника знает каждый, кто выращивает овощи. Он тонкий, ржавого цвета, гладкий, до 4 см длины, плотный и ровный, как отрезок проволоки, отсюда и произошло его название.

Проволочник — это личинка жука-щелкунчика, которая живет в почве несколько лет, питаясь корнями и корнеплодами растений. Проволочник часто живет там, где рядом с грядками многолетняя дернина и заросли пырея. Борьба с ним — дело непростое и требует целого комплекса мероприятий.

● Прежде всего надо очистить участок от корневищ пырея. Это делают при осенней перекопке. Причем, перекапывать землю следует не лопатой, а садовыми вилами, что-

бы не разрезать корневище на отдельные отрезки и тем самым не размножать пырей еще больше. И обязательно выбирать из вскопанного слоя земли все корешки пырея.

● Осенью же следует провести известкование почвы. Норма внесения известкующих материалов зависит от кислотности почвы



НОРМА ВНЕСЕНИЯ ИЗВЕСТИ В ПОЧВУ РАЗНОГО СОСТАВА

Механический состав	Кислотность, pH	Норма, г/м ²
Песчаные	5-5,5	120
Супесчаные	5-5,5	150-200
Суглинистые	5-5,5	200-250
Суглинистые тяжелые	5-5,5	400-450

НА ТЕ ЖЕ ГРАБЛИ

Не зря в пословице о людской безалаберности фигурируют именно грабли. Чаще всего именно их оставляют на земле нерадивые садоводы.

Вообще для нормальной работы в саду и на огороде требуется множество всяких инструментов — больших и не очень.

Предлагаем не бросать их, где попало, и не сваливать кучей в углу сарая, а развесить все инструменты по порядку. Маленькие — на прибитые к стене старые грабли. Большие — в специальные держатели на стене сарая. Их можно легко и быстро сделать из отрезков пластиковой трубы.



(pH). Ее можно определить в агрохимической лаборатории или сорентироваться по растениям, произрастающим на участке. Наличие крапивы, щавеля конского, хвоща, лютика ползучего, фиалки трехцветной, душистого колоска говорит о том, что почва на вашем участке кислая.

Известкование проводят путем внесения в почву при перекопке гашеной извести, дробленого известняка или мела. Нормы внесения приведены в таблице — при условии, что кислотность почвы в пределах 5-5,5 pH.

● Надо обязательно внести в почву азотные удобрения — мочевину или аммиачную селитру из расчета 6-8 г на 1 м².

● Но самый простой способ — посеять на участке бобы. Считается, что участки, на которых растут бобы, проволочник покидает сам.



ВОДОНОСНЫЕ ЦВЕТЫ

Отведите для хранения поливочных шлангов стену сарая. Нарисуйте маркером на ней крупные цветы и в нужных местах прибейте держатели. Развесив на эти держатели шланги, вы получите красивый цветочный рисунок, который позволит вам украсить сарай и держать в порядке шланги.

Если хотите, чтобы рисунок был только декоративным, используйте для его создания вышедшие из употребления шланги. В этом случае их можно выкрасить в яркие цвета.

ПАМЯТКА НА АВГУСТ

Август — время активного сбора урожая и заготовок на зиму. Но не забывайте, что это еще и время, когда закладывается урожай следующего года. Поэтому особенно важно в августе произвести некоторые работы.

деревья не начнут освобождаться от листьев. В это время надо будет их несколько раз очень обильно полить, чтобы они заложили побольше цветочных почек — основу урожая следующего года.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ПОРОСЛИ

Прикорневая поросль — бич садоводов. Чтобы избавиться от нее, мало регулярно ее обрезать. Надо откопать ее основание до соединения с корнем дерева и обрезать, не оставляя пенечков. В августе самое время сделать это, чтобы дереву не пришлось тратить свои силы еще и на поддержание жизни прикорневых побегов.

СДЕЛАЙТЕ «ПРИВИВКУ» ЯГОДНИКАМ

Не забудьте опрыскивать ягодные кусты 5%-ным раствором мочевины, чтобы по весне не пришлось бороться с болезнями и вредителями.

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ НА ВЕСНУ

Рассаживать многолетние цветы лучше в августе, чем по весне, они будут крепче и цвести будут обильнее. Поэтому выкопайте пионы, лилейники, дельфиниумы, лихнисы, разделите на отдельные деленки и рассадите на новых участках. Не забудьте собрать бульбочки у лилий и тоже посадить их.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ГАЗОНЕ

Чтобы в следующем году ваш газон был ровным и красивым, сократите поливы до двух раз в неделю в сухую погоду и до одного раза в 10 дней в пасмурную. Не подкармливайте газон, особенно азотными удобрениями, это предохранит его от вымерзания зимой. В последней декаде августа подсейте газонную траву на местах проплешин, но не подстригайте, какой бы высокой трава ни выросла. Первую стрижку проводите только весной.

Подготовила Елена ФРОЛОВА

ПОДДЕРЖИТЕ ТРУЖЕНИКОВ

Обязательно подкормите фосфорным и калийным удобрением в последней декаде августа те деревья, которые истощены обильным урожаем, иначе на следующий год они будут отдыхать, и вы можете совсем не получить на них плодов.

ОБЕСПЕЧЬТЕ ПОКОЙ

Поскольку урожай на деревьях либо уже созрел, либо дозревает, никакие работы с приствольными кругами на него не повлияют.

Но дерево должно уйти в зиму с крепкой корой, поэтому прекратите прополку, полив и рыхление приствольных кругов до того момента, пока



ШАЛАНДЫ, ПОЛНЫЕ КЕФАЛИ

Из окончательно обветшавшей и прохудившейся лодки не обязательно делать дым. Из нее выйдет замечательная емкость, совмещающая в себе полку, этажерку и стол. Поставьте лодку на бок у стены дома или сарая и закрепите подпорками. Прибейте посредине лодки подобие столика из доски или широкой полки и используйте её для хранения дров и продуктов.



20 К вашему столу

САЛАТ С АВОКАДО, ГРЕЙПФРУТОМ И АРБУЗОМ

Очистите грейпфрут и освободите дольки от пленок, а выделившийся сок слейте в отдельную посуду. Из ломтика арбуза выберите семечки, обрежьте корку и порежьте кусочками размером с дольку грейпфрута. Мякоть 2 авокадо порежьте ломтиками, выложите на блюдо и сбрызните соком лимона. Сверху выложите кусочки грейпфрута и арбуза, полейте соусом, посыпьте салат горстью листьев рукколы, рубленым зеленым луком и отцеженными от заливки каперсами.

Приготовьте соус: смешайте 3 ст. ложки оливкового масла с солью, черным перцем, 2 ст. ложками неострой горчицы, соком и цедрой лимона, соком грейпфрута. Попробуйте и добавьте по вкусу сахар, чтобы соус не был слишком кислым.



ПИЦЦА-БУТЕРБРОД

Нечто среднее между пиццей и горячим бутербродом можно легко и быстро приготовить на завтрак.

Ломтики белого хлеба смажьте кетчупом, выложите на них любые продукты по выбору: колбасу, помидоры, перец, маслины, жареные грибы. Посыпьте тертым сыром и поместите в духовку или микроволновку, пока сыр не расплавится.



СЫРНАЯ ЗАКУСКА С СОУСОМ «МАРИНАРА»

Для запекания этой закуски вам понадобится два противня. Смажьте их водой и застелите пергаментом.

Отварите до мягкости 1 кочан цветной капусты, измельчите ее в блендере до кусочков размером с зернышко риса, добавьте к ней 1 стакан тертого на мелкой терке твердого сыра, 1 ч. ложку специй «итальянские травы», 2 сырых яичных белка, 1 ч. ложку чесночного порошка или пюре из 2 зубков, посолите, поперчите массу по вкусу и хорошо перемешайте. Выложите ее на противень, разровняйте и выпекайте, пока нижняя сторона не подрумянится как следует. Выньте из духовки, переверните пласт на другой противень и запекайте, пока не подрумянится вторая сторона. Посыпьте 1 стаканом тертой моцареллы или адыгейского сыра и запекайте, пока сыр не растает. Выньте противень из духовки, дайте остыть 10 минут, посыпьте зеленью, порежьте пласт на порционные кусочки и подавайте с томатным соусом «маринара».

Приготовьте соус: разогрейте в сковороде 1 ст. ложку растительного масла, обжарьте на нем, помешивая, 3 измельченных зубка чеснока до прозрачности, добавьте 0,5 кг очищенных и освобожденных от семян спелых помидоров, по 2 ч. ложки сухого измельченного базилика и петрушки, добавьте 1 стакан воды, соль и красный перец — по вкусу, доведите до кипения и на самом маленьком огне тушите 25-30 минут.



ПОХЛЕБКА

Разогрейте в жаровне или толстостенной кастрюле растительное масло, обжарьте на нем кусочки говядины, пока не выпарится жидкость, добавьте порезанный лук и жарьте все вместе до мягкости лука. Добавьте порезанные ломтиками грибы, картофель, цуккини или молодые кабачки и помидоры, долейте столько воды, чтобы она лишь прикрывала содержимое кастрюли, посолите, поперчите, добавьте специи по выбору. Когда похлебка будет готова, положите в нее консервированную фасоль и измельченный чеснок. Разлейте по тарелкам и положите в каждую натертый на мелкой терке твердый сыр, предварительно растерев его с измельченной зеленью петрушки или укропа.



МИНИ-ШАШЛЫЧКИ

Куриную грудку порежьте тонкими ломтиками, посолите, поперчите, посыпьте специями по своему выбору, обмажьте кефиром или майонезом и дайте постоять 1-2 часа. Кусочки курицы нанижите на половинки шпажек и жарьте до готовности на гриле.

Подавайте шашлычки с соусом «маринара» (приготовленным по рецепту сырной закуски) или смеси майонеза, кетчупа и мелко рубленной зелени.



ОВОЩНЫЕ КОЛЬЦА В КЛЯРЕ И ПАНИРОВКЕ

Из лука, картофеля и перца получается прекрасная закуска, если приготовить их во фритюре. Кольца лука и перца следует сначала обвалить в муке, чтобы из-за выделившегося сока не сполз кляр, затем опустить в кляр и поджарить в большом количестве растительного масла. Картофель следует очистить, отварить до полуготовности или запечь в микроволновке, порезать кружками, а у кружков вырезать серединки. Кольца картофеля прожариваются быстрее, чем кружки.

Если вы не любите жареное, приготовьте овощные кольца в панировке. Обмакните их в муку, льезон и панировочные сухари. Выложите кольца на противень, застеленный пергаментом, и запекайте в духовке до готовности.

Подавайте овощные кольца с соусом из смеси майонеза и кетчупа или сметаны с рубленной зеленью и чесноком.

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

Сочный сладкий перец разрежьте по вертикали пополам. Грибы и лук порежьте и жарьте до готовности на смеси сливочного и растительного масла, посолите, поперчите, добавьте измельченный чеснок, тонкие полоски ветчины или пряной говядины, поддержите на огне еще пару минут. В половинки перца положите по ломтику плавленого сыра, поверх него — грибную начинку. Накройте начинку еще одним ломтиком сыра и запекайте в духовке до готовности.



ТИЛАПИЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЗЕЛЕНЬЮ И ИМБИРЕМ

Разогрейте духовку. В керамическую или стеклянную форму для запекания, смазанную маслом, выложите 4 филе тилапии, предварительно посолив и поперчив с обеих сторон.

В блендере или комбайне смешайте и измельчите 1 зеленый острый перец без семян, 4 зубка чеснока, небольшой кусочек свежего имбиря или 1 ст. ложку молотого, пучок кинзы, 4 ст. ложки соевого соуса, 100 мл белого вина или куриного бульона, 2 ч. ложки кунжутного масла или 1 ч. ложку семечек кунжута. Эту массу распределите по поверхности рыбы и запекайте ее 8-10 минут. Подавайте с зеленым луком.



К вашему столу

КОРЗИНОЧКИ ИЗ ЛЕПЕШЕК С МЯСОМ И ОВОЩАМИ

Если вам предстоит принимать гостей, удивите их необычным блюдом. Обрежьте готовые заготовки для мексиканских лепешек тортилий по периметру на 5 см и уложите круги на перевернутые фаянсовые кружки или полулитровые банки. Предварительно и емкости, и лепешки смажьте растительным маслом. Держите лепешки в разогретой духовке, пока они хорошенько не подрумянятся и не станут хрустящими.

За это время обжарьте до готовности говяжий фарш с мелко порезанным луком. Порежьте освобожденные от семян помидоры, сладкий болгарский перец и зелень. Можете добавить отварную брокколи, спаржевую фасоль, корейскую морковку. Когда лепешки подрумянятся, осторожно снимите их, переверните и заполните закуской. На дно выложите фарш, поверх него овощи, посыпьте зеленью и в каждую «корзинку» положите по 1 ст. ложке с верхом сметаны или густого йогурта.



ПЕЧЕНЬ С САЛЬСОЙ

Порежьте крупными кусками 600 г говяжьей печени и замочите их на 2 часа в молоке. Печень выньте, обсушите, посолите, поперчите и поджарьте до готовности на сковороде-гриль или запеките в духовке на решетке.

Приготовьте сальсу. Свежие огурцы почистите, освободите от семян и порежьте мелкими кубиками, такими же кубиками порежьте дыню. Смешайте 2 стакана кубиков из огурца и 1 стакан порезанной дыни, добавьте очень мелко порезанную небольшую красную луковицу, по 4 ч. ложки лимонного сока и оливкового масла, по 1 ч. ложке цедры лимона, зелени петрушки и орегано, посолите и поперчите по вкусу. Перемешайте сальсу и выложите по 2 ст. ложки на каждый кусок печени.



РУЛЕТ С ГРИБАМИ

Замесите дрожжевое тесто, дайте ему подняться и тонко раскатайте. Поджаренные на сливочном масле с 1 луковицей 0,5 кг грибов, смешайте с 4 ст. ложками натертого адыгейского сыра, по желанию можете добавить рубленую зелень. Распределите начинку по тесту, разровняйте и сверните рулетом. Положите рулет на застеленный пергаментом противень и выпекайте до готовности. Подавайте с кетчупом и горчицей.



МАФФИНЫ ИЗ ЦУККИНИ

Цуккини среднего размера очистите, освободите от семян и натрите на терке. 2 стакана тертой массы смешайте с яйцом и 0,5 стакана тертого твердого сыра, добавьте пучок мелко порезанной кинзы и хорошенько перемешайте.

Форму для маффинов смажьте растительным или растопленным сливочным маслом, заполните каждую ячейку доверху смесью цуккини и сыра. Запекайте в разогретой духовке, пока бока маффинов не подрумянятся.

БИСКВИТ С КОЛОЙ

Смешайте 1 стакан кока-колы и 0,5 стакана молока. Отдельно взбейте миксером 200 г размягченного сливочного масла и неполный стакан сахара, добавьте, продолжая взбивать, 2 больших яйца, 2 ч. ложки ванильного экстракта или пакетик ванильного сахара, 2 ст. ложки порошка какао, 1 ч. ложку соды и 2 стакана просеянной муки. Когда смесь станет однородной, постепенно влейте смесь молока и колы, продолжая взбивать. Готовое тесто вылейте в разъемную форму и выпекайте до готовности. Выньте бисквит из духовки, дайте 10 минут остыть, переложите на блюдо, пропитайте колой и посыпьте рублеными орешками.



ОГУРЕЧНО-ЛИМОННЫЙ ТОРТ

Взбейте миксером 0,5 стакана сливочного масла со 150 г сахара, цедрой и соком половины лимона. Добавьте 1,5 ч. ложки ванильного экстракта. Продолжая взбивать, добавляйте по одному 2 яйца и 150 г муки. Свежие огурцы очистите, разрежьте пополам и ложкой выньте из них семена. Натрите 200 г огурца на мелкой терке и добавьте в тесто. При желании можно добавить несколько свежих измельченных листиков мяты. Готовое тесто разлейте по двум одинаковым формам и испеките до готовности в разогретой духовке.

Дайте коржам остыть, прослойте кремом из взбитого с сахарной пудрой сливочного масла и до подачи держите торт в холодильнике.



ТОРТ «ДЕНЬ-НОЧЬ»

Круглое шоколадное печенье выложите на блюдо «цветком»: 6 штук по кругу и 1 посередине. Каждый ряд печенья щедро промазывайте размягченным пломбиром. Последующие ряды смещайте в шахматном порядке. До подачи держите торт в морозилке.

Если вам понравилась идея, но вы не любите мороженое, замените его кремом из 3 стаканов густой сметаны, взбитой с 3 ст. ложками сахарной пудры и 1 ст. ложкой ванильного экстракта. Торт с кремом поставьте в холодильник на 4-6 часов.



МОРОЖЕНОЕ-КЕЙК

Поломайте руками 12-15 штук шоколадного печенья и перемешайте с 5 ст. ложками размягченного сливочного масла и 2 ст. ложками сахара с помощью миксера, пока у вас не получится жирная крошка.

Разъемную форму застелите пищевой пленкой, смажьте пленку сливочным маслом и сформируйте из крошек донышко и стенки пирога. Размягченное мороженое смешайте с порезанной на 2-3 части замороженной клубникой (вместо нее можно взять замороженную вишню без косточек, малину или смородину), хорошенько перемешайте и выложите в форму. Кладите мороженое понемногу и хорошенько прижимайте ложкой, чтобы не было пустот. Накройте форму пищевой пленкой и поставьте в морозилку. Достаньте пирог за полчаса до подачи и украсьте свежими фруктами или шоколадной крошкой.



СЛЕДИТЕ ЗА ЯБЛОКАМИ

В нашей семье мы все очень любим яблоки, и на участке у нас несколько яблонь разного срока созревания. Я много лет пыталась понять, почему яблоки одного и того же сорта иногда лежат несколько месяцев, как будто только собранные, а иногда уже через пару недель начинают гнить. А потом нашла ответ, провела эксперимент и теперь всем советую: собирать яблоки, ни в коем случае не складывайте вместе хорошие яблоки с теми, на которых есть хотя бы крошечные пятнышки гнили. Подпорченные яблоки имеют свойство заражать гнилью здоровые. Даже если оставить их вместе на ночь, а потом перебрать, отобранные здоровые яблоки пролежат меньше. За ними придется постоянно следить и перебирать, иначе погнут все.

Теперь, снимая яблоки с веток, я сразу ставлю рядом несколько емкостей и обязательно осматриваю каждое яблоко. Конечно, сбор урожая занимает больше времени, зато теперь мы едим яблоки всю зиму, а не выбрасываем их. Анна Филипповна, Владимирская область.



ЧЕМ ПАХНЕТ РЫБА?

Покупая речную или прудовую рыбу, попросите продавца поднести ее поближе и понюхайте. Как ни странно это звучит, но свежесловленная рыба рыбой не пахнет. Она пахнет водой. Если вы чувствуете сильный специфический запах, лучше не покупать такую рыбу, она выловлена два-три дня назад.

КАРТОШКА НА НОЖКАХ

Вы печете картошку в микроволновке? Обязательно ставьте ее на ножки из зубочисток. Так волны будут одновременно «обнимать» ее со всех сторон, и она испечется быстрее.



ЦВЕТ И ГЛЯНЕЦ — НА ЗАКАЗ

Чтобы пироги выходили из печи с поджаристой глянцевой корочкой, хозяйки обычно смазывают верх пирогов взбитым яйцом. Но, оказывается, цвет корочки и ее блеск можно регулировать, добавляя к яйцу различные ингредиенты:

- подсолненное взбитое яйцо дает темную глянцевую корочку
- смесь яйца с 1 ч. ложкой молока даст глянец и золотистую корочку
- смесь яйца с 1 ч. ложкой холодной кипяченой воды даст светлую корочку и небольшой глянец
- взбитый яичный белок добавит корочке хруста, но она будет очень светлой.

Так что, выбирайте добавки, исходя из того, какую корочку на пирогах вы любите.



МЯГКИЙ ТОСТ

Если вы считаете, что невозможно получить хорошо поджаренный и в то же время мягкий тост, вы ошибаетесь. Просто надо жарить два тоста одновременно. Порежьте хлеб так тонко, чтобы два, сложенных вместе, кусочка вошли в прорезь тостера. Тогда у вас получится два тоста, у каждого из которых одна сторона будет хорошо поджарена, а вторая останется мягкой.



В ТЕПЛЕ ИЛИ ХОЛОДЕ?

Август — время изобилия овощей и фруктов. Вернувшись с рынка или с дачи с полными сумками, мы часть продуктов прячем в холодильник, а часть оставляем храниться при комнатной температуре. Правильно ли мы делим продукты по способу хранения?

ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ ИЛИ В ПРОХЛАДНОМ МЕСТЕ ХРАНИТ: абрикосы, бананы, цитрусовые, чеснок, киви, дыню, нектарины, персики, сливы, груши, лук, ананасы, авокадо, молодой картофель, недозрелые помидоры.

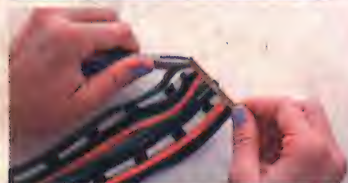
В ХОЛОДИЛЬНИКЕ: яблоки, стручковую фасоль, все ягоды, брокколи, белокочанную и цветную капусту, морковь, вишни, сельдерей, кукурузу, огурцы, баклажаны, имбирь, виноград, перец, листовую зелень, грибы, кабачки и цуккини, спелые помидоры.

ВНИМАНИЕ! У городских хозяек есть привычка складывать купленную картошку и лук в одну емкость, но делать этого не следует. Если картофель хранится вместе с луком, он очень быстро вянет.

Подготовила
Валентина ЖИЛИНА

БРАСЛЕТ ИЗ ЛЕНТОЧЕК В МОРСКОМ СТИЛЕ

● Очень простая и оригинальная идея! Для ее воплощения приготовьте капроновые ленточки разных оттенков голубого и синего цветов. Можно нарезать ленточки из понравившейся вам ткани. Чтобы сделать браслет более объемным, скрутите несколько ленточек в один шнур, закрепив концы скотчем. После этого наденьте на ленты и шнуры бусины и шармы. Скрепите все ленточки вместе, завязав концы ниткой. Место скрепления замаскируйте ленточкой. Прикрепите застежку, и ваш браслет готов!



КОЛЬЕ ИЗ ФУТБОЛОК

Старые трикотажные футболки еще пригодятся для изготовления оригинального украшения.

● Нарезьте полоски из разноцветных футболок и потяните их за концы, чтобы они превратились в шнуры. Разложите их вместе по цвету, чтобы определиться с цветовой композицией. Решите, какого размера будет ваше кольцо и отрежьте лишние части шнуров.

● Теперь возьмите металлические заготовки для колец, смажьте их внутреннюю поверхность суперклеем с помощью зубочистки и приклейте все шнуры по одному. Загните края заготовки плоскогубцами.

● Прикрепите цепочку с застежкой с помощью плоскогубцев. Можно надевать обновку!

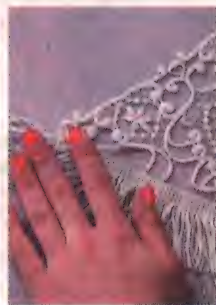


УКРАШЕНИЕ, ДОСТОЙНОЕ ЗВЕЗД

Очень похожее колье было на актрисе Скарлетт Йоханссон, когда она появилась на церемонии вручения премии «Оскар» в этом году. Попробуем его повторить.

Вам понадобятся: кружевная лента, длинная бахрома из бисера и короткая бахрома из шнуров, металлическая цепочка, два металлических колечка, плоскогубцы, клеевой пистолет и ножницы.

- Отрежьте мотив кружевной ленты треугольной формы и приложите к его краям бахрому из бисера. Лишнее обрежьте.
- Разложите бахрому из бисера на столе и приложите сверху короткую бахрому. Отрежьте лишнее, чтобы оба отрезка бахромы были одинаковой длины. Приклейте короткую бахрому поверх бахромы из бисера.
- Теперь приклейте двойную бахрому по контуру кружевного мотива.
- Прикрепите цепочку с помощью металлических колечек и добавьте застежку.



Подготовила Валентина КИРНОС



ВОСПОМИНАНИЕ ОБ ОТПУСКЕ

Отдыхая у моря, редко кто может удержаться, чтобы не набрать на память красивых камешков и ракушек. Если вы привезли из отпуска гальку и не знаете, куда ее деть, сделайте из нее коврик для ног или необычное панно.

● Для коврика больше подходит плоская галька приблизительно одного размера. Приклейте ее клеем на пластиковую, резиновую или матерчатую основу, подобрав камешки так, чтобы просветы между ними были минимальными.

● Чтобы сделать такое панно, вам понадобится галька разных размеров, но особенно мелкая. На доску приклейте камешки так, чтобы они напоминали отпечатки босых ног. Особенно красиво панно будет смотреться, если за основу взять старую рассохшуюся доску.

СУМКА ИЗ ПАНАМ

На любом пляже можно купить шляпу-панаму, связанную из синтетической нити, издали похожую на соломенную. Обычно их покупают, приехав к морю, и выбрасывают перед отъездом. Мы предлагаем такие шляпы-панамы не выбрасывать, а смастерить из двух головных уборов оригинальную летнюю сумочку.

Вам потребуются две одинаковые детские панамы, корсажная лента и плотная ткань в цвет панамы, две ручки и молния.

● Сложите панамы одна в одну, как показано на фото, и склейте или вручную сшейте их по краю нитками в цвет. Измерьте ширину и высоту внутреннего пространства сумочки и по этим размерам сшейте из ткани подкладку, застегивающуюся на молнию. Поместите ее внутрь и приклейте к дну и бокам будущей сумочки.

● Определите, где удобнее прикрепить ручки, и, пропустив их в шлевки из корсажной ленты, приклейте к верхнему краю. Замаскируйте места крепления шлевок, приклеив корсажную ленту вдоль всего края сумки.



БРАСЛЕТ-ВИЛКА

Если в вашем доме или на даче завалялась одинокая вилка из мягкого металла с тупыми зубцами, превратите ее в оригинальный браслет.

Напильником скруглите края зубцов, затем подогните кончики трех и скрутите нечто, похожее на спираль, из четвертого.

Сложите руку щепотью и измерьте окружность кисти руки по самой выступающей части. Браслет получается жесткий, надевается через кисть руки, поэтому вам понадобится отрезок деревянного ствола или трубы такого же диаметра, как кисть, чтобы согнуть вилку.

ВНИМАНИЕ! Не надевайте этот браслет с трикотажными вещами, чтобы не вытянуть из них петли. Надев готовый браслет, ощупайте его со всех сторон, нет ли у него острых краев, которые могут поранить или зацепить тех, кто будет стоять или проходить рядом.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА





ВАЗА ДЛЯ ДЮЙМОВОЧКИ

Помните, как для Дюймовочки делали озеро из листа кувшинки? Мы предлагаем сделать из листа попуха или ревеня вазу для срезанных цветов на коротких ножках.

Насыпьте горку песка диаметром чуть больше, чем выбранный вами лист. Поверх горки положите срезанный лист тыльной стороной вверх, слегка примните его, выгнув в виде емкости и вылейте на него слоем в 1-1,5 см смесь из цемента, песка и воды. Когда высохнет, переверните лист и оторвите его от застывшего цементного раствора. Очистите полученную вазу кисточкой от песка и покрасьте краской любого цвета. Налейте в нее немного воды и поместите в это импровизированное озерцо несколько соцветий.



ГОРШОК ИЗОБИЛИЯ

Немного прикопанный стоящий вертикально или лежащий на боку большой цветочный горшок может стать прекрасной основой для моноклумбы.

Высадите в него и рядом с ним яркие однолетники или суккуленты. Оригинальность клумбы гарантирована.



ДОЖДЬ ИЗ ЦВЕТОВ

Очень необычно смотрится вертикальная клумба из низкорослых суккулентов.

Поставьте у стены дома рядом с водостокom пластиковую трубу, а затем дрелью с насадкой-коронкой просверлите отверстия. Заполните трубу грунтом и высадите в эти отверстия и сверху молодилlo или какой-нибудь другой суккулент. Эти растения неприхотливы, им будет комфортно и у стены дома.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



Размер 46-48. Длина по спинке 64 см.

РАЗНОЦВЕТНЫЙ ТОП

Из остатков ниток пяти цветов легко связать два одинаковых полотна и воротник-стойку. Причем, сочетания ниток можно менять на те, что «томятся» без дела у вас в остатках. Можно связать такой топ, который вы с удовольствием будете носить и с джинсами, и с любой однотонной юбочкой.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки 5 цветов (например, бордо, бирюза, бежевый, салатный, сиреневый — хлопок 100%; 500 м/100 г) — 300 г; крючок № 2; игла для сшивания, пуговица Ø 2 см.

Узоры: столбики б/н. и ст. с/н. по схеме.

Описание работы

Перед: набрать на спицы 80 п.

1-й ряд: 80 ст. б/н.,

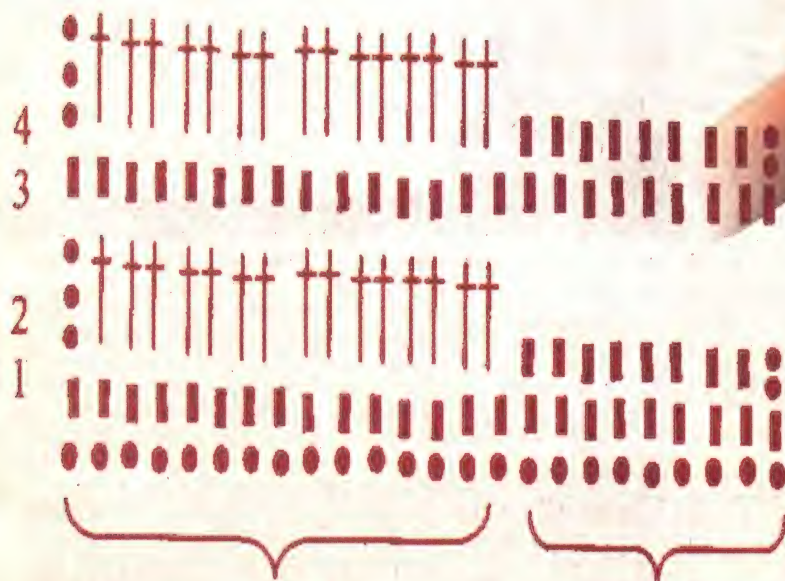
2-й ряд: 20 ст. б/н., 60 ст. с/н.

Чередовать 1-й и 2-й ряды до полного вывязывания переда.

Спинка: набрать на спицы 80 п. и связать спинку аналогично переду. Посредине спинки сделайте «разрез» длиной 15 см.

Сборка: сшить плечевые швы (по 4 см с каждой стороны).

Воротник: оставшиеся 18 см горловины по переду и 18 см (по 9 см от разреза) по спинке провязать вверх на высоту 6 см. На левой стороне стойки сделать две петли для пуговиц. С правой стороны стойки пришить 2 пуговицы.

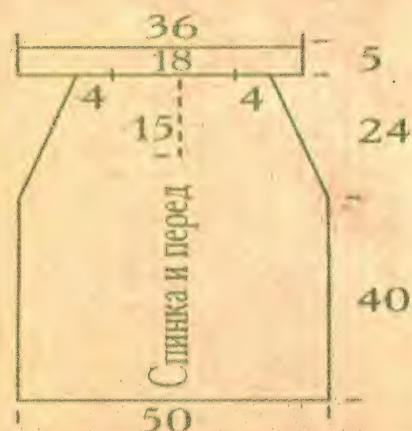


Нижняя часть топа
60 столбиков

верхняя часть
20 столбиков

Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- | — столбик без накида (ст. б/н.)
- † — столбик с накидом (ст. с/н.).



Размер 46-48. Длина по спинке 48 см.

БОЛЕРО С КОСАМИ

Болеро — универсальная вещь! Оно заменит и шарфик, и кофточку. Не сковывая движений, болеро придаст шарма и уют!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки (шерсть 50%, акрил 50%; 250 м/100 г) — 350 г; спицы № 3 и № 2,5; пуговица Ø 2,5 см.

Узоры: раппорт узора «косы» по схеме.

Описание работы

Болеро связано одним полотном снизу вверх.

Набрать на спицы 302 п. (288 — 12 раппортов узора по 24 п., плюс два раза по 7 п. для краев полочек болеро).

Первые 16 р. связать по **схеме** резинкой 2 х 2 (чередовать 2 лиц. и 2 изн.). Исключение составляют 2 п. с каждой стороны болеро. 2 первые и 2 последние петли болеро в лиц. и изн. р. вязать лиц.

Начиная с 17-го ряда, на **схеме** указаны только лиц. р. В изн. р. петли узора «косы» вязать изнаночными (на **схеме** это с 4-й по 21-ю петлю). Остальные петли вязать по изнанке как смотрят, то есть лиц. вязать лицевыми, изн. — изнаночными.

Начиная с 91-го ряда, в узоре «косы» делайте убавления. Пустая клетка в **схеме** обозначает отсутствие петли вследствие убавок.

Примечание: в условных обозначениях дано описание перекрещивания 6 п. Вследствие убавлений, количество перемещаемых петель будет сокращаться, будьте внимательны: перемещайте петли с учетом пустых клеток, которые указывают на отсутствие петли.

В 131-м ряду при вывязывании последней косы снимите на запасную спицу 3 п., переместите за вязание, затем провяжите их следующим образом: ввести правую спицу в первую петлю на левой спице и, не снимая, в первую петлю на запасной спице, подхватите рабочую нить и протяните ее через 2 п., затем провяжите так же еще 2 раза. В результате, в каждом раппорте полотно сократится на 3 п. Провяжите по **схеме** до 135-го ряда.

Для горловины свяжите 6 р. резинкой 2 х 2 на спицах № 2,5.

На правой полочке сделайте петлю для пуговицы. К левой полочке пришейте пуговицу.

Условные обозначения:

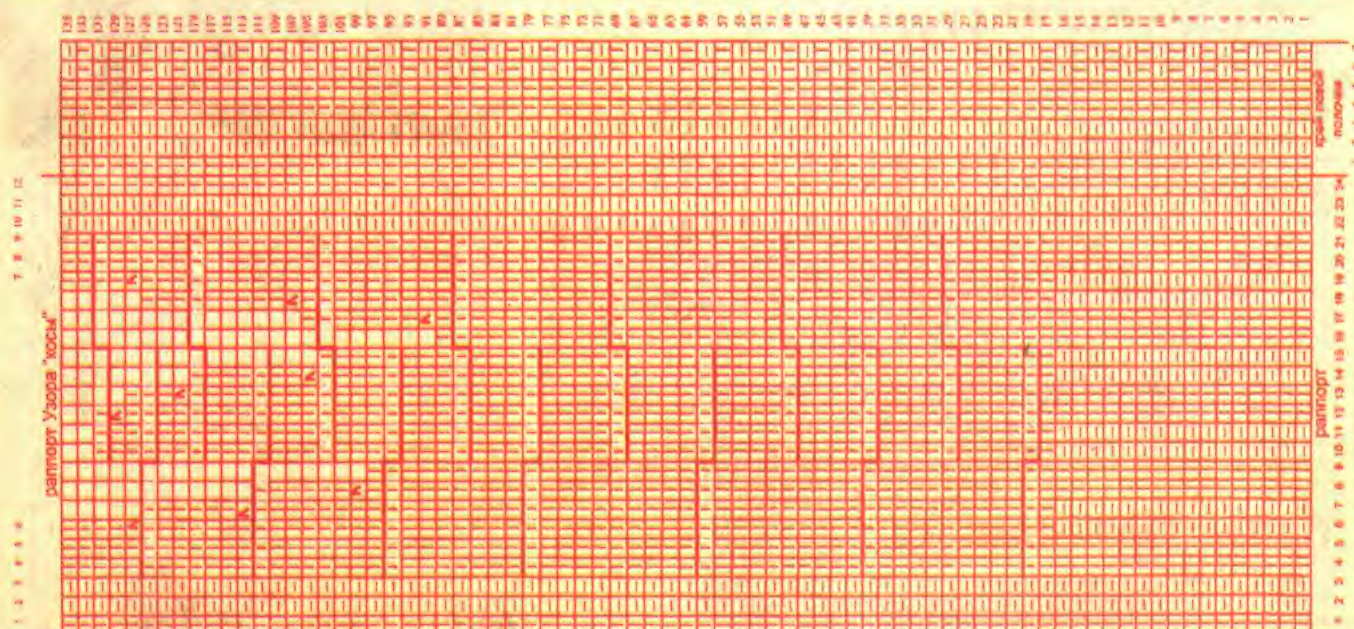
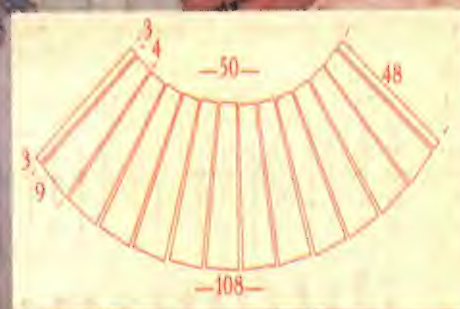
□ — изнаночная петля

□ — лицевая петля

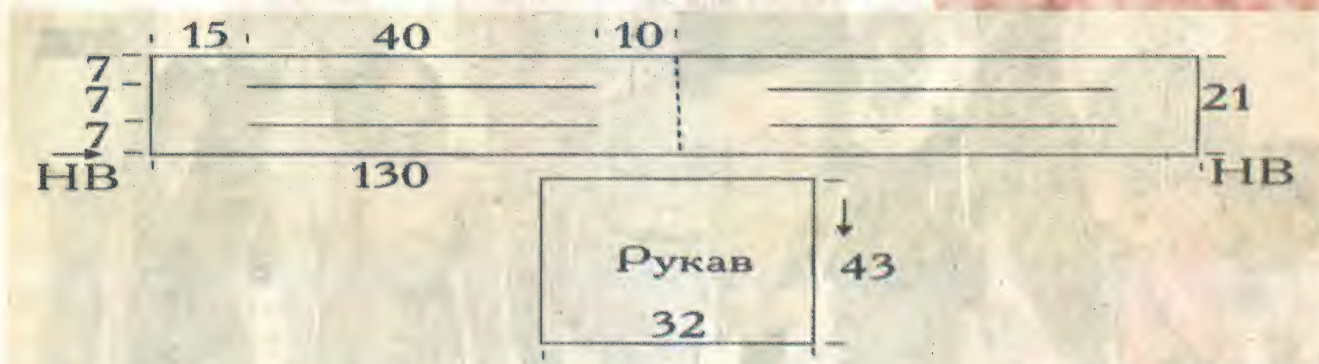
□ — 2 п. вместе лицевой

□ □ □ □ □ □ — 6 п. перекрестить влево: 6 п. оставить на вспом. спице перед работой, 6 лиц., затем 6 лиц. п. со вспом. спицы

□ □ □ □ □ □ — 6 п. перекрестить вправо: 6 п. оставить на вспом. спице за работой, 6 лиц., затем 6 лиц. п. со вспом. спицы.



Размер 46-50. Длина по спинке 60 см.
СВИТЕР ИЗ ПЕРЕПЛЕТЕННЫХ ПОЛОТЕН



Необычный свитер с узкими рукавами связан из двух затейливо переплетенных между собой полотен.

Подготовила Юлия ИВАНОВА

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки (шерсть 50%, акрил 50%; 200 м/100 г) — 600 г; спицы № 3,5; игла для сшивания.

Узоры: резинка 2 х 2 (2 лиц., 2 изн.).

Описание работы

Первое полотно: набрать на спицы 58 п. Начать с 2 лиц., затем 2 изн. и так чередовать лиц. и изн. до конца ряда. Все следующие ряды вязать, как смотрят петли: лиц. вязать лицевыми, изн. — изнаночными.

Провязать 15 см, разделить полотно на 3 части: 19 п., 20 п., 19 п.

Провязать раздельно каждую полосу на длину 40 см. Соединить полосы и провязать одним полотном 20 см. Затем снова разделить полотно на 3 части: 19 п., 20 п., 19 п. Провязать раздельно каждую часть на длину 40 см. Затем соединить в одно полотно и провязать вместе 15 см.

Первое полотно готово.

Второе полотно: набрать на спицы 58 п. Начать с 2 лиц., затем 2 изн. и так до конца ряда. Все следующие ряды вязать, как смотрят петли: лиц. вязать лицевыми, изн. — изнаночными.

Провязать 15 см, разделить полотно на 3 части: 19 п., 20 п., 19 п.

Провязать раздельно каждую полосу на длину 40 см. Затем полосы второго полотна переплести с полосами первого полотна, ориентируясь на фото. Соединить полосы второго полотна, провязать их вместе на высоту 20 см. Снова разделить полотно на три части и провязать по отдельности на длину 40 см.

Сложите будущий свитер так, чтобы одно полотно шло по направлению от левого бока на правое плечо, второе — от правого бока на левое плечо. И переплетите полосы второго полотна с первым по спинке. Затем завершите вязание второго полотна, провязав все три полосы вместе на длину 15 см. Спинка и перед готовы.

Если Вы оставите изделие в этом виде, то получите оригинальный жилет, а для свитера необходимо будет связать прямые узкие рукава.

Рукав: наметить на свитере линии плеч, набрать по 56 п. (по 28 п. слева и 28 п. справа от линии плеча) и связать 43 см (длина рукава). Закрывать все петли.

Сборка: сшить рукава и соединить соприкасающиеся углы полотен с боков.





● **Ретро:** элегантность 60-х, субкультура хиппи 70-х, буйство 80-х — все эти стили на пике моды.

● **Асимметрия:** разноразличная длина, одно открытое плечо и другие виды модных «несоответствий» очень актуальны.

● **Бахрома:** тренд, не сдающий своих позиций.

● **Большие пуговицы:** простой и стильный элемент декора.

● **Брюки-клев:** хорошо забытое старое в новом сочетании.

● **Брюки-кулоты:** бродяги свободного покроя очень комфортны в носке и отлично сочетаются с модными ботильонами.

● **Брюки с завышенной талией:** прекрасная тенденция для холодного времени года.

● **Замша:** обязательный компонент модного гардероба.

● **Мех:** очень популярны как пальто из меха разнообразных расцветок, так и детали из меха: карманы, рукава, а также меховые шарфы и горжетки.

● **Необычные карманы:**

контрастные по цвету, материалу и фактуре, карманы выступают на передний план.

● **Оборки:** ими украшают все — от платьев до брюк.

● **Объемные силуэты:** выбирайте пальто-кокон или огромную накидку.

● **Перья:** новый элемент отделки.

● **Пончо:** накидки, кейпы, шали и столы — функциональный предмет одежды для осени и зимы.

● **Пышные рукава:** легкий способ создать женственный и романтичный образ.

● **Пэчворк:** яркая и веселая геометрия «заплаток».

● **Стеганка:** из стеганой ткани можно создать целый гардероб. Лишнего не будет!

● **Твид:** традиционный материал для осени и зимы.

● **Укороченные топы и жилеты:** новый вид «телогреек».

● **Широкие пояса:** стильный акцент на талии.

● **Яркие цвета:** фуксия, лимон, дыня, изумруд, лазурь — помогут создать радужное настроение.



Чтобы не растеряться при выборе новой сумочки, предлагаем ознакомиться с самыми актуальными трендами будущей осени и зимы

- **Сумки геометрической формы:** квадратные, прямоугольные, округлые или в виде цилиндров.
- **Сумки-конверты:** слегка увеличенные в размерах клатчи с ручками и без.
- **С меховой отделкой или полностью выполненные из меха** самых разнообразных цветов.
- **Сумочки с небольшой ручкой-петлей,** которые можно носить на запястье.
- **Нательные сумки, высвобождающие руки** — благодаря широкому ремешку, с которыми их очень удобно носить.
- **Несколько сумок в одной:** многофункциональные симбиозы сумочек и кошельков, представленных в одной модели.
- **Тон в тон:** сумки, идеально совпадающие по цвету с одеждой и повторяющие ее декор и принт.



ОБУВЬ СЕЗОНА ОСЕНЬ-ЗИМА 2015-2016

Последние тенденции обувной моды — специально для тех, кто хочет быть в курсе новинок!

- **Сапоги выше колена:** плотно облегающие, самых разнообразных цветов и принтов, украшенные бахромой и кисточками, сверкающими металлическими украшениями и логотипами, цепочками, шнуровкой, замшевыми заплатками, фактурной кожей или тканью.
- **Ботильоны:** с совершенно узким голенищем, с цветными вставками, разнообразной формой каблучков (шпилька, «рюмочка», массивные квадратные или в форме трапеции, а также на платформе).
- **«Хищная» тема** — в виде туфель и сапожек из кожи рептилий.
- **Необычные каблуки** — например, прозрачные или нестандартной формы, а также украшенные разнообразным декором.
- **Округлая, треугольная и почти квадратная форма мыска.** Очень актуальна его контрастная отделка.
- **Обувь с мехом:** пушистые сапожки или туфельки с деталями из меха выглядят очень необычно.
- **Латекс:** блестящий, эластичный материал прекрасно подходит для модных в этом сезоне сапожек-чулков.
- **Шнуровка:** традиционная отделка не сдает позиций.

1



2



3



4



МОДА ДЛЯ ОТПУСКА

5



6



7



Что положить с собой в чемодан? Гардероб для отпуска должен быть практичным, модным, ярким и красивым. Позаботьтесь о том, чтобы вещи хорошо сочетались друг с другом и из них можно было бы составить множество разнообразных комплектов.



1 Укороченный облегающий топ с необычной асимметричной бретелью, украшенной металлизированной тесьмой, очень выгодно комбинируется с контрастной по цвету юбкой-карандаш.

2 Топ-бюстье с кружевной оборкой, переходящей в рукава, спасет в летнюю жару.

3 Хотите выглядеть элегантно? Выбирайте платье из ткани в полоску с заниженной линией талии, оригинальным покроем подола и открытой спинкой.

4 Простой, но очень эффектный сарафан с накладными карманами и экстравагантной бретелью-шарфом, завязывающейся на пышный бант, пригодится в любой ситуации.

5 Лучший наряд для романтического свидания — нежное платье с накидкой, прикрывающей руки и открытую спинку.

6 Топ-бюстье с пришитой по верхнему краю широкой кружевной тесьмой с зубчатым краем — идеальный партнер для джинсовых шорт и мини-юбок.

7 Поэтическая белая блузка

с роскошными длинными рукавами и открытыми плечами ярко контрастирует на фоне черной мини-юбки.

8 Модная новинка: теперь шорты-«велосипедки» надевают под джинсовые шорты. Такой комплект подойдет к любому топу или бюстте.

9 Топ-сарафан с удлиненной спинкой и завязками на груди вместо пуговиц, украшенный тесьмой, можно скомбинировать с шортами или юбкой.

10 Стильный удлиненный топ-майка с заниженными проймами будет выгодно смотреться как с шортами, так и с длинной контрастной юбкой.

11 Платье на тонких бретелях с длинными, расширенными книзу рукавами позволяет выгодно подчеркнуть красивые плечи.

12 Легкие и невесомые шорты из вискозы, украшенные контрастной вышивкой и тесьмой с помпончиками — то, что нужно для жаркого лета.

13 Шорты в этническом стиле, богато декорированные вышивкой и кружевной тесьмой, отвечают самым актуальным модным трендам.

Порадуйте себя новым платьем-сарафанчиком, ведь август – самое подходящее время для этого великолепного предмета одежды, способного подарить вам комфорт, легкость, красоту и радость от его ношения!





ЛЕТНИЕ САРАФАНЧИКИ

1 Сарафан из легкой ткани на тонких бретельках с отлетными деталями спереди и интересным покроем спинки максимально дает «дышать» телу.

2 Хотите быть в центре внимания? Для вас — эпатажное платье «хищной» расцветки с умопомрачительным декольте, открытой спинкой, драпировкой и разрезом сбоку.

3 Интересная комбинация: легкая ткань коротенького сарафанчика с оборкой контрастирует с черной кожаной кокеткой, переходящей в бретель.

4 Шифоновый сарафан с длинными рукавами-накидкой производит незабываемое впечатление! Интересная деталь: бретели выполнены

из крупных бусин.

5 Просто и со вкусом: длинный сарафан с воланами и сходящимися на груди бретельками, может послужить и в качестве нарядного платья.

6 Яркий сарафанчик цвета фуксии с асимметричной бретелью и воланом пригодится для летней вечеринки.

7 Комбинированный сарафанчик из трех видов ткани, хорошо сочетающихся по цвету, с жестким лифом-корсажем, открытой спинкой и широкой, многослойной юбкой, с застежкой молнией на спинке — удачное приобретение для летнего сезона.

8 Милый сарафанчик с глубоким декольте на шнуровке и оборками на деталях поло-

чек, переходящими в рукава-крылышки, пригодится в жаркую, солнечную погоду.

9 Длинное кружевное платье с рукавами на укороченном платье-чехле позволяет продемонстрировать прекрасный загар без чрезмерного обнажения тела.

10 Простой, но очень стильный сарафан из ткани пастельного тона, на тонких бретельках и с оборкой, переходящей в рукава, позволит продемонстрировать изысканный вкус.

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

СТАНЬ ТАКИМ, КАК Я ХОЧУ

Влюбленный мужчина хочет сделать свою избранницу счастливой, причем искренне хочет. Но воплотить это желание в жизнь сложно. Почему? Чаще всего потому, что любимая не может четко сформулировать, что именно делает ее счастливой. Женщине трудно облечь такие возвышенные чувства, как любовь и счастье, в четкую формулу конкретных желаний. А мужчины — существа конкретные и отвлеченных рассуждений не понимают. Но даже если вам удастся составить конкретную программу осчастливливания себя, любимой, она никогда не будет выполнена, если для этого мужчина должен переделать себя. Максимум, на что он способен согласиться, это отказ от некоторых своих привычек. Но и в этом случае дальше обещаний дело не пойдет, это ведь его привычки, ему с ними тепло и комфортно.

Женщина же мечтает помочь своему избраннику стать совершенным и надеется, что у нее это получится. Но это будет совершенство с ее точки зрения, а ему оно не нужно. Миллионы, а возможно, и миллиарды женщин обожглись на попытках изменить что-либо в характере своих любимых.

Исправить что-то в любимом мужчине можно только своими усилиями и только в том случае, если вы станете «переучивать» его медленно, постепенно, исподволь.

АХ, КАКОЙ СТАЛ МУЖЧИНА!

«**Ж**огда мы познакомились с Олегом, единственное, что мне не понравилось в нем — его манера одеваться, вещи на нем были дорогие, добротные, модные, но разностильные. Через какое-то время у меня появилась возможность заглянуть в его гардероб. Оказалось, что он покупает вещи, не задумываясь, с чем он будет их носить, по принципу: понравилось или просто попало под руку. Когда мне надоело смотреть, как он измывается над своей внешностью, я спросила, неужели он собирается надеть рубашку, которая совсем не подходит к джинсам. Я не ёрничала, просто спросила. Он окинул меня холодным подозрительным взглядом и ехидно спросил: «Модника метросексуала из меня сделать хочешь? Не выйдет! Одеваюсь, как хочу». Это была наша первая размолвка. Хорошо, что я не стала настаивать на своем, иначе мы бы поссорились навсегда. Тогда я решила пойти другим путем. Когда размолвка забылась, как-то сказала: «У тебя такие шикарные волосы, сильные плечи, такая красивая фигура! А в этих широких джинсах и футболке-распашонке ты выглядишь в меру упитанным Карлсоном с пузиком и моторчиком на спине. Мне кажется, джинсы размером поменьше смотрелись бы на твоей попе шикарно». Сказала весело, он засмеялся и предложил выбрать ему новые джин-

сы. Оказалось, что он даже никогда не примерял вещи этого размера, боялся, что не влезет. Постепенно мне удалось уговорить его иначе сочетать вещи, которые он уже носил, и купить новые, подходящего размера. Но я больше никогда не говорила в лоб, что он не умеет одеваться. Теперь мы вместе покупаем одежду, подбирая рубашки, которые добавляют голубизны его серо-голубым глазам, подчеркивают его широкие плечи, позволяют ему выглядеть солидно и респектабельно. Теперь одежда моего мужа выглядит стильно и сидит на нем идеально — она подобрана по размеру и по фигуре». **Инга, 34.**

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА. Если вы будете постоянно направлять любимого и указывать, что и как ему носить, разговаривая с ним свысока, он услышит в вашем голосе интонации своей матери и непременно восстанет против них. Вместо этого примените ПРАВИЛО СЛОЕНОГО ПИРОГА, которое с успехом использовала Инга: сладкий крем, корж, второй слой сладкого крема. Похвалите, сообщите, чего вы хотите, и опять похвалите.

ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ ЧЕРЕЗ ЖЕЛУДОК

«**Ж**огда Павел впервые пригласил меня к себе в гости, он поставил на стол вино, конфеты, фрукты. Но оказалось, что он не может

даже угостить меня чаем по причине его отсутствия, ведь сам он пьет кофе. Получив разрешение и заглянув в холодильник и кухонные шкафчики, я поняла, что на угощение, кроме купленного специально для меня, рассчитывать не приходится. Что делать? Не начинать же отношения, становясь к плите, так у нее и простишь всю жизнь. Тогда я предложила пополнить запасы еды в ближайшем магазине. Я выбирала те продукты, которые можно легко и быстро превратить во вкусную и полезную еду, даже не умея готовить, и, отправляя продукты в тележку, говорила: «Помидоры порежешь, потом зальешь яйцами и получишь сказочно вкусную яичницу. Любишь пиццу? Не надо покупать замороженную, надо купить готовую основу для пиццы, помидоры, сыр, зелень и все, что ты захочешь на нее положить. А что делать дальше, я тебе покажу». Мы приготовили вместе ужин, он ел, урча от удовольствия, и приговаривал, что у него так никогда не получится. А я посоветовала не приbedняться, потому что есть много очень простых блюд, с которыми он вполне справится». Следующие три дня, когда мы с ним не виделись, он звонил мне, чтобы уточнить порядок приготовления, а потом звонил, чтобы похвалиться, как вкусно у него получилось. Через пару месяцев Павел сказал, что готовить ему понравилось, вот только есть одному скучно... и предложил переехать к нему». **Ольга, 25.**

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА. Невозможно заставить мужчину, который живет один, в корне изменить манеру питания, если только вы не собираетесь

впредь кормить его тем, что приготовите сами. Но его можно увлечь неизведанным, показать, как легко и быстро можно готовить вкусные блюда. Мужчины, которых удалось убедить, что это несложно, готовят с удовольствием, да еще и изобретают новые блюда или сочетания продуктов. Представляете, как повезло их женам?

ЕЩЕ НЕ ДВОРЕЦ, НО УЖЕ НЕ БЕРЛОГА

«Однажды я встречалась с одним очень успешным мужчиной. Он хорошо одевался и имел классную машину, в общем, все в нем было просто великолепно. Но когда я в первый раз зашла в его квартиру, остолбенела. В доме царил хаос, на кухне была гора посуды, а пыль не вытиралась, наверное, полгода. Я сказала ему: «Ты такой деловитый человек, собранный и ответственный. Я думала, что ты с такой же ответственностью относишься и к своему жилищу. У меня есть знакомая, которая за небольшую плату согласилась бы помочь тебе по хозяйству». Когда я в следующий раз навестила его, квартира выглядела безукоризненно». Елена, 36.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА. Когда вы заходите в невероятно запущенную холостяцкую берлогу, не ругайте и не осуждайте своего мужчину. Вспомните золотое правило пирога и скажите: «Милый, какой у тебя замечательный диван! Он будет смотреться еще лучше, если с него убрать лишние вещи и накрыть пледом. У меня как раз есть подходящий по цвету. А вон туда можно поставить лампу, которая нам понравилась в мебельном магазине». Помните, мужчины хотят нам угодить. Они просто не знают, как.

ПЛАНОВ ГРОМАДЬЕ

«Они постоянно предоставляли мне право планировать наши встречи, совместные вечера, выходные, каникулы... А мне так хотелось, чтобы он сам придумал что-нибудь эдакое. Когда я пыталась укорять его, он разводил руками и говорил, что у него нет фантазии. Пока однажды я не сказала: «Знаешь, мне, правда, несложно придумывать для нас с тобой развлечения, но я бы получила огромное удовольствие, если бы в пятницу ты позвонил и сказал: «Я знаю, что мы будем делать в субботу»».

В пятницу он позвонил и сказал: «Завтра мы летим на воздушном шаре, я уже купил билеты. И, знаешь, когда ходил за билетами, встретил однокурсника, они с женой собираются через месяц в поход на байдарках. Едут три семейные пары. Ты сможешь взять отпуск? Лодку и снаряжение я куплю». Не скажу, что я была в восторге от его планов, но оказалось, что и летать, и плавать — это так здорово!» Светлана, 23.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА. Ес-

ли вы хотите, чтобы мужчина что-то сделал, используйте в разговоре слова, обозначающие чувства. Например, «Я ОБОЖАЮ», «Я В ВОСТОРГЕ», «ЭТО ТАК ЗДОРОВО»... «когда ты выбираешь место, куда мы пойдем, заезжаешь за мной после работы, даришь мне цветы...» Мужчины очень нравятся чувствовать себя Дедом Морозом, исполняющим желания.

ВНИМАНИЕ К МЕЛОЧАМ

«Я с завистью смотрела на подругу, муж которой помнит все мелочи, связанные с ней: какой сок она любит, как зовут собаку ее бабушки, дату, когда они познакомились, какой первый подарок она ему сделала. Это так здорово, сразу видно, что любит. Мне казалось, что мой Артем с трудом может вспомнить, когда у меня день рождения. А потом мы с подругой и ее замечательным мужем пошли в ресторан, и Артем вдруг сказал: «Помнишь, полгода назад мы были здесь, и тебе очень понравился фруктовый салат. Не хочешь проверить, не потерял ли повар квалификацию?» Я не просто открыла рот от удивления, я была в шоке: «Ты это запомнил? Это так приятно, что ты помнишь такие мелочи».

Анна, 26.

КОММЕНТАРИЙ

ПСИХОЛОГА. К великому сожалению, мужчины, которые помнят памятные для своих любимых мелочи, встречаются редко. Просто они по натуре глобалисты и на мелочи практически не обращают внимания. Мужчины выражают свою любовь иначе. Поэтому каждый раз, когда ваш любимый вспоминает о важных для вас мелочах, покажите ему, насколько вы цените это, как вы ему благодарны.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, что ваш избранник — самый обычный человек, а не сказочный рыцарь на белом коне. Он не обязан обеспечивать вам состояние счастья 24 часа в сутки. Умейте быть счастливой сами, благодарите его за все, что он делает для вас и ради вас, и вы будете многократно вознаграждены.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРИЕМЫ

Если вы хорошо усвоите золотое правило пирога, то сможете многого добиться. Правда, есть одно НО. Избавляя милого от привычек, которые вам не нравятся, НИКОГДА не используйте

НЫТЬЕ

Если вам нестерпимо хочется пожаловаться, насколько невнимателен, забывчив и не-

аккуратен ваш мужчина, позвоните своей лучшей подруге и пожалуйте ей, не надо жаловаться ему. Возможно, причина вашего плохого настроения кроется в вас самой, а не в том, что сделал неправильно или чего не сделал ваш любимый.

ЗЛОПАМЯТНОСТЬ

Да, он действительно испортил вашу любимую блузку. Случайно. Семь месяцев назад. Простите ему этот проступок и забудьте о нем.

РЕЗКИЙ ТОН

Если вы будете вести разговор с ним в грубом тоне, до него дойдет только то, что вы раздражены и недовольны им, а смысл сказанного ускользнет.

МУДРЫЕ СОВЕТЫ

ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАЙТЕ ВРЕМЯ И МЕСТО

Собираясь произнести сакраментальную фразу: «Нам нужно поговорить», остановитесь, выдохните и скажите: «Сегодня вечером или, может, завтра утром я бы хотела с тобой кое о чем посоветоваться. Ничего важного. Это займет всего несколько минут». В этом случае он будет торопиться домой, чтобы выслушать вас и дать совет, а не будет оттягивать возвращение, зная, что его ждут ОЧЕНЬ БОЛЬШИЕ НЕПРИЯТНОСТИ.

Никогда не начинайте жизненно важных разговоров в тот момент, когда он устал, в плохом настроении или у него неприятности на работе.

ХВАЛИТЕ И БЛАГОДАРИТЕ

Вы всегда видите все его большие и маленькие промахи, но очень редко замечаете то, что он делает правильно и хорошо. Помните, доброе слово и кошке приятно, а уж тем более, мужчине, которого вы любите.



Гороскоп

с 15 августа по 15 сентября

Астролог-консультант **Николай БУРА**

ОВЕН Во второй половине августа профессиональные проблемы не позволят вам расслабиться. Для женщин этого знака наступает благоприятный период для зачатия ребенка. С 21-го по 24-е избегайте активной деятельности, уделите время семье. Первая половина сентября — достаточно нестабильный период. Осторожность и точность, особенно в деловых взаимоотношениях, помогут избежать крупных проблем.

Неблагоприятные дни в августе: 16, 21, 25, 29. В сентябре: 2, 7, 12.

ТЕЛЕЦ Во второй половине августа появится возможность расслабиться и дать себе передышку. Семейный климат улучшится. Любые контакты в это время могут оказаться надежными и плодотворными. В первой половине сентября многие будут склонны к решительным действиям в сердечных делах. Осень — время свадеб. Имейте это в виду, тем более, что звезды предрекают: браки, заключенные с 5 по 10 число, будут удачными.

Неблагоприятные дни в августе: 18, 24, 28. В сентябре: 1, 5, 11, 15.

БЛИЗНЕЦЫ Во второй половине августа много времени придется уделять домашним делам: ремонту или бытовому благоустройству. С 23-го по 29 августа остерегайтесь ссор и неприятных происшествий. В первой половине сентября многие завершат мероприятия, связанные с переездом на новое место жительства. В финансовом плане придется сократить расходы. С 7 по 11 сентября возможны проблемы со здоровьем.

Неблагоприятные дни в августе: 16, 21, 25, 29. В сентябре: 2, 7, 13.

РАК Звезды советуют вам во второй половине августа быть осторожнее в словах и помнить о том, что невпопад сказанное слово может привести к серьезным проблемам с окружающими. Первая половина сентября принесет хорошие новости и даст шанс продвинуть вперед нужное и важное дело. Возможны позитивные перемены в судьбе, начало новых любовных отношений.

Неблагоприятные дни в августе: 19, 24, 28. В сентябре: 1, 5, 10, 14.

ЛЕВ Вторая половина августа — благоприятный период для поездок, встреч, любовных отношений и важных жизненных перемен. После 20 числа ваше чутье на деньги поможет успешно решить многие вопросы с банками и финансовыми учреждениями. Положение планет в сентябре исключительно благоприятно для дел и заработка.

Неблагоприятные дни в августе: 15, 20, 26, 30. В сентябре: 3, 7, 13.

ДЕВА Звездные влияния второй половины августа помогут вам поддерживать вашу самооценку и улучшат настроение. Первая половина сентября — сложный период. Солнечное затмение 13 числа в вашем знаке принесет вероятность конфликтов и разногласий. Старайтесь в этот период избегать любых ссор, так как последствия будут серьезными и далеко идущими.

Неблагоприятные дни в августе: 19, 23, 27, 31. В сентябре: 6, 10, 14.

ВЕСЫ Вторая половина августа — благоприятный период для путешествий, расширения знаний, судьбоносных жизненных перемен. Первая половина сентября принесет подавленное настроение. Поводом могут послужить старые ошибки, старые долги или проблемы близкого окружения, ухудшение собственного здоровья.

Неблагоприятные дни в августе: 15, 20, 26, 30. В сентябре: 3, 7, 13.

СКОРПИОН Во второй половине августа партнеры могут занять позицию, не отвечающую вашим деловым интересам. С началом возможны конфликты. В это время лучше уйти в отпуск. Звездное влияние в первой половине сентября поможет реализовать задуманные планы. С 10 по 16 сентября, в период солнечного затмения, не планируйте сложных дел, старайтесь быть сдержаннее в общении с людьми, не влезайте в долги, будьте внимательны в поездках и за рулем.

Неблагоприятные дни в августе: 18, 23, 27, 31. В сентябре: 4, 9, 16.

СТРЕЛЕЦ После 15 августа возможны интересные поездки, новые знакомства, запоминающиеся встречи, способные определить вашу судьбу. На работе возможна напряженная ситуация с начальством, коллегами. В первой половине сентября сердечные планы могут натолкнуться на неожиданные препятствия, так как вам придется вплотную заняться карьерой, профессиональными делами.

Неблагоприятные дни в августе: 17, 22, 26, 30. В сентябре: 3, 8, 13.

КОЗЕРОГ Вторая половина августа принесет удачу в делах и поездках, которые будут способствовать бизнесу и творческой активности. Первая половина сентября порадует увеличением доходов. С 12 по 15 число можете столкнуться с давлением властных структур, критикой со стороны начальства. В любом деле рассчитывайте только на себя, живите по заранее намеченному плану. Берегите здоровье, соблюдайте режим труда и отдыха.

Неблагоприятные дни в августе: 18, 23, 27, 31. В сентябре: 4, 9, 16.

ВОДОЛЕЙ Во второй половине августа не стоит вовлекаться в рискованные проекты. На работе возможны разборки, связанные с неудовлетворенными финансовыми вопросами. В первой декаде сентября вам удастся, проявив волю, отстаивать свои позиции. После 10 числа превышение своих полномочий может привести к конфликтам с законом или финансовыми органами. Финансовая ситуация и состояние здоровья в этот период оставляют желать лучшего.

Неблагоприятные дни в августе: 17, 22, 26, 30. В сентябре: 3, 8, 12.

РЫБЫ Во второй половине августа при решении финансовых вопросов прислушивайтесь к мнению партнеров. Это поможет вам избежать многих ошибок. В третьей декаде месяца есть опасность семейных конфликтов, постарайтесь решать все проблемы миром. В первой половине сентября новые проекты, поездки, путешествия будут успешными. В семейной жизни и любовных отношениях возможен новый благоприятный поворот.

Неблагоприятные дни в августе: 18, 23, 28. В сентябре: 1, 5, 11, 15.

ЛИЦО КАК КАРТА

*прошлого,
настоящего
и будущего*

Именно так считают в Китае, где очень развита физиогномика. Конечно, чтобы читать характер человека по его лицу, надо быть специалистом. Но чтобы понять, есть ли будущее у ваших отношений с возлюбленным, надо всего лишь определить, какой формы лицо у него и у вас. Это первый шаг!



КРУГЛОЕ ЛИЦО

Круглолицые люди не представляют себе счастья вне семейной жизни. Уют в доме и семейное благополучие — их самые высокие ценности. Ради любви и семьи они могут пойти на любые жертвы. С ними легко жить, они способны к компромиссам, могут прощать и забывать измены. Спокойные, добродушные и трудолюбивые — они всегда создают вокруг себя очень располагающую атмосферу.

ОВАЛЬНОЕ ЛИЦО

Люди с овальными лицами считают себя абсолютно счастливыми только тогда, когда у них есть семья, дети, куча родственников и друзей, кошки, собаки и свой садик. Обычно они любознательны, умны, чувствительны, талантливы в живописи, танцах, музыке. В спутнике жизни больше всего ценят способность идти на компромисс. Не любят риска и не стремятся к власти.

ТРЕУГОЛЬНОЕ ЛИЦО

Обладатели лиц треугольной формы — творческие натуры с развитой интуицией, склонные к мистике и способные к предвидению. Они очень одаренные, умные люди, впитывающие информацию, как губка. Это сверх меры целеустремленные эгоисты, не выносящие рутины семейной жизни и не отличающиеся преданностью.

КВАДРАТНОЕ ЛИЦО

Люди с лицами квадратной формы производят впечатление решительных и воинственно настроенных. Такие они и есть: всегда стремятся быть лидерами, точно знают, чего хотят от жизни, и добиваются этого. Это очень надежные, постоянные и преданные люди с обостренным чувством долга. Сами они не способны на предательство, но если их предадут или обидят, мстят, пока не расправятся. Отношения предпочитают надежные, со штампами в паспорте. Женщины с квадратной формой лица отличаются стремлением к доминированию.

НАСКОЛЬКО ВЫ СОВМЕСТИМЫ

	К	О	Т	К
К	Ваш союз очень гармоничен. Вы оба фанатики крепкой, традиционной, хорошо обеспеченной семьи, и сделаете все возможное, чтобы она такой и была.	Вас ждут нервные отношения со вспышками страсти и сценами ревности. Но если повезет, со временем ваша пара может обрести долгожданную гармонию.	Ваш союз построен на взаимном интересе, вас ждут стабильные и надежные отношения, в которых будет доминировать мужчина.	У вас отличный союз, основанный на сходстве ценностей и интересов. Если женщина будет идти на уступки, отношения будут счастливыми.
О	Вы будете постоянно выяснять отношения, но ваш союз может быть долговечным, особенно если у женщины будет время для творчества и общения с подругами.	В вашем союзе двух мистиков и артистов, объединенных творческим поиском или реализацией талантов, никогда не будет скучно.	Вас тянет друг к другу, как магнитом. Вы созданы друг для друга, хотя ваши отношения будут сопровождаться бурным кипением страстей и сценами ревности.	В вашем союзе нет взаимопонимания, каждый остается при своем мнении. Кажется, что пропасть непонимания между вами невозможно преодолеть.
Т	Ваш союз может оказаться счастливым, если мужчина не амбициозен и согласен на роль подкаблучника.	В вашем союзе более счастлива женщина: она получает все, что хочет. А мужчине, даже если он хочет свободы, редко удастся разорвать эти отношения.	Ваш союз сильных личностей с общими интересами будет особенно счастливым, если женщина не превратится в домохозяйку, а будет строить карьеру.	Ваш союз неплотный и может быть долгим, если сильная женщина окажется достаточно мудрой, чтобы не показывать мужчине, что он в семье во вторых ролях.
К	У вас прекрасный союз и отличная совместимость — почти как в сказке.	Если ваш союз двух творческих личностей основан на любви, и женщина будет идти на уступки, он может стать счастливым. Иначе союз будет бесконечной «битвой».	Ваша отношения могут быть прочными и стабильными, хотя жидятся не на страсти, а на расчете. Каждый живет своей жизнью и не мешает жить другому.	У вас союз друзей, основанный на общих интересах. Вы счастливы, потому что благодарны судьбе за все и считаете себя везунчиками.

ДИЕТА — ПО ФИГУРЕ!

Психологи вместе с социологами совершенно точно выяснили, что современные женщины наиболее критично в себе оценивают. Вы спросите: и что же? Конечно, внешность!

А за критичной оценкой тут же следуют диеты — причем, далеко не всегда полезные. Мы же хотим предложить всем женщинам отличную диету, которая поможет оставаться здоровой, энергичной и не набирать лишние килограммы.

Вы спросите: как можно заочно предлагать диету? Отвечаем: можно, если она носит характер общих рекомендаций и основана на принципах рационального здорового питания, во-первых. Вы спросите: а во-вторых? А во-вторых, выбирать «свою» диету вы будете, сами, внимательно рассматривая себя в зеркале и отмечая свои впечатления!

Ну, что же, вы спрашивали — мы ответили. Теперь пришла пора вам отвечать... На вопросы нашего теста:

Оцените свою фигуру в общем и в деталях, в каждом вопросе выбирая свой вариант.

ОБЩЕЕ СТРОЕНИЕ ТЕЛА:

Рассмотрите себя в зеркале сбоку, в профиль. Что вы видите?

- I — длинное крупное тело, больше плоское, чем округлое, с длинными ногами и сильными суставами
- II — удлиненное и стройное тело с длинными ногами красивой формы; структура кости тонкая и элегантная
- III — сильное тело с небольшими мускулистыми ногами, выдающимися ягодицами и довольно большим бюстом
- IV — невысокую фигуру с короткими ногами, плохо выраженными мышцами, выдающимися ягодицами и бюстом, массивной талией и бедрами
- V — прямое, плоское туловище, напоминающее мальчишеское; костная система легкая и хрупкая на вид, но очень прочная за счет сухожилий..

ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ ТУЛОВИЩА:

- I — верхняя и нижняя части туловища почти одинаковы, фигура книзу немного шире, талия определена приблизительно
- II — верхняя часть туловища с небольшим бюстом сужается к талии, более или менее выраженной за счет бедер и ягодиц
- III — широкая грудная клетка, средне выраженная талия, бедра и ягодицы размерами сопоставимы с бюстом
- IV — верх и низ как две части песочных часов: большой бюст, «увенчанные» крупными ягодицами массивные бедра и достаточно тонкая талия

- V — фигура, как у девочки-подростка: плечи и бедра одного размера, талия почти незаметна, тем не менее туловище смотрится довольно изящно.

ГРУДЬ И ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТУЛОВИЩА:

- I — грудная клетка почти квадратная, ключичные кости крупные, бюст большой или средний
- II — грудная клетка удлиненная, на вид довольно хрупкая, бюст небольшой или средний
- III — грудная клетка большая, сильно развитый плечевой пояс — как у пловчих или тяжелоатлетов, бюст большой или средний
- IV — немного несоразмерные: довольно узкая грудная клетка и средний или большой бюст
- V — всё небольшое: и узкая грудная клетка, и бюст.

ГОЛОВА, ЛИЦО:

- I — голова большая, с длинным лицом и заметным крупным носом
- II — голова среднего размера со слегка удлиненным лицом классической формы
- III — голова нормальная с треугольным лицом, сужающимся книзу
- IV — голова довольно крупная, при этом черты лица слаженные, нежные
- V — маленькие и голова, и личико, черты тонкие, словно нарисованные пером.

НОГИ:

- I — длинные прочные кости, суставы большие, заметные
- II — кости длинные, но легкие, суставы аккуратные, соразмерные
- III — «кость» тяжелая, короткая, суставы



крупные, очень сильные, надежно поддерживающие массивные мышцы бедер и голени

- IV — контраст коротких и толстых костей с маленькими, можно сказать изящными, суставами
- V — конструкция «двоймочки» короткие, тонкие и легкие кости.

РУКИ:

- I — крепкие и сильные, с крупными суставами
- II — длинные, тонковатые, пальцы и ладони примерно равной длины
- III — крепкие, недлинные, с короткими сильными пальцами
- IV — кисть тонкая, пальцы чуть полноваты
- V — маленькие, соразмерно туловищу, пальчики аккуратные, но крепкие.

СТОПЫ:

- I — длинные узкие и такие же длинные и узкие пальцы
- II — слегка удлиненные, с длинными пальцами
- III — широкие, пальцы средней длины, небольшая пятка
- IV — небольшие, словно детские, правильной формы, с пяткой, равной по ширине стопе, с маленькими пальчиками
- V — всё, как в варианте IV, только стопа шире пятки.

РОСТ:

- I — высокий: 175 см и выше
- II — выше среднего: 165-175 см
- III — средний: 155-165 см
- IV — ниже среднего: 152-155 см
- V — низкий: 152 см и меньше.

По мнению ученых, каждый из нас, в зависимости от конституции тела, принадлежит к одному из биотипов, с которыми, соответственно, связаны и определенные особенности здорового, рационального питания. Подсчитав, какой из вариантов вы выбирали чаще всего, вы тем самым определите и свой биотип.

БИОТИП I

Ваша диета: классическая гипопергенная, нацелена на стабилизацию функций гипофиза, играющего главную роль в гормональной регуляции организма, и тем самым на недопущение гормональных сдвигов в щитовидке и надпочечниках; много белковых продуктов с малым содержанием жиров (птица, рыба, некоторые виды красного мяса), салаты и зеленые овощи, некоторые сложные углеводы (например, рис).

Избегайте: продуктов, содержащих глютен; молочных продуктов (масло и йогурты можно оставить в списке) и продуктов, подвергшихся значительной переработке — например, сахара или белой муки, с большим количеством рафинированных углеводов.

Старайтесь: заменять коровье молоко на козье, сыр — на брынзу или продукты из сои.

БИОТИП II

Ваша диета: Вы должны представить себя древней гречанкой, живущей на природе и потребляющей только натуральные продукты, добытые собственноручно — охотой (дичь, курица), рыбалкой (нежирные сорта рыбы), собирательством (сырые овощи, фрукты и зелень) и... небольшой переработкой (немного оливкового масла и хлеб грубого помола).

Избегайте: плотных, насыщенных жиров (животных) и заменяйте их ненасыщенными (растительными), поскольку ваш биотип к жирам — самый чувствительный.

Старайтесь: по возможности соблюдать два правила — это обязательный полноценный завтрак, который будет заряжать вас энергией на целый день, и прием пищи на свежем воздухе — в саду или на балконе.

БИОТИП III

Ваша диета: придумывайте, что хотите, главное, основывайтесь на раздельном приеме в пищу белков и углеводов — именно для вашего биотипа раздельное питание может принести наибольшую пользу. Оно чрезвычайно благоприятно для вашего ускоренного обмена веществ и, следовательно, является самым простым способом избавления от подозрительно увеличившегося слоя подкожного жира.

Избегайте: как перекусов на бегу, так и дополнительных — и очень не полезных для вас! — жеваний нибудь-чего перед компьютером или телеviso-

ром или пока болтаете с подружкой по телефону, тем более не пытайтесь никогда «заедать» стресс.

Старайтесь: держать свое питание на «трех китах»: укреплять силу воли, обращать внимание на то, что, где и когда едите, и бороться со стрессами не калориями, а положительными эмоциями.

БИОТИП IV

Ваша диета: при том замедленном обмене веществ, свойственном людям этого биотипа, обязательным условием вашей диеты должно стать присутствие «легкой» пищи, которая быстро бы переваривалась и регулярно снабжала вас энергией; вегетарианская пища для вас может стать одним из главных источников здоровья и отличного настроения.

Избегайте: острого и пряного, мучные изделия — минимум рациона, и только из муки грубого помола; белковые продукты (мясо, рыбу или бобовые — по вашему выбору) — также немного, и желательно только в обед.

Старайтесь: отдавать предпочтение молочной-растительной пище и... хорошей компании, причем не только во время приема пищи, но и во время ее приготовления — ваш биотип к этому чрезвычайно предрасположен.

БИОТИП V

Ваша диета: представьте, что вы остановились на полдороге к вегетарианской диете, и задержитесь здесь: ваш метаболизм позволяет вам не только «демократические свободы» в виде безнаказанного употребления компонентов всех пищевых групп, но и «анархические вольности» — такие, как фрукты на десерт, главное, чтобы анархия не взяла верх.

Избегайте: продуктов, содержащих коровье молоко, во всяком случае, постарайтесь ограничить их употребление, ваше слабое место, как и у представителей биотипа I — гипофиз, и избыток их в рационе поведет к лишнему весу (что нехорошо!) и артриту (что очень нехорошо!).

Старайтесь: ежедневно есть на обед белковые продукты — или растительного происхождения, или нежирные животного: курятину, индюшатику, рыбу, чтобы дольше ощущать сытость; любителям млекопитания стоит перейти на продукты из козьего или соевого молока. Для вашего довольно быстрого обмена веществ желательны продукты «нетерпеливого» переваривания — например, орехи.





С АВТОСТРАДЫ — В ДОМ



Все меньше остается в нашей стране семей, в которых не было бы в собственности автомобиля. А значит, рано или поздно, встает вопрос об утилизации отслуживших свое автомобильных покрышек.

Прошел бум на клумбы и лебедей, вырезанных из покрышек, и оказалось, что для них найдется место и в доме. Из покрышек получаются настолько оригинальные кресла, диванчики, столы и пуфики, что они

могут стать

изюминкой

вашего

интерьера.

Прежде чем

приступать к

творчеству,

хорошенько вымойте и

высушите покрышки.



● Если вы хотите соорудить из покрывала пуфик, кресло или диванчик, следует покрасить ее в нужный вам цвет аэрозольной автоэмалью. Можно покрасить и кистью, но это сложнее и отнимет больше времени. Когда краска высохнет, тщательно измерьте внутренний диаметр покрывала, чтобы знать, какого диаметра вам предстоит смастерить сиденье. Для этого вырежьте из фанеры круг чуть большего диаметра, поверх него положите круг из толстого поролона, накройте все это плотной тканью или мехом и закрепите степлером.

Спинкой у кресла или диванчика обычно служит такая же, как сиденье, покрывало. Но если хотите более комфортную спинку, вырежьте часть покрывала и сшейте для нее мягкую вставку.

● Для столика из покрывала потребуются стеклянная столешница. Саму покрывало можно выкрасить в яркий цвет, прикрутить к ней ножки-колесики, красивые кованые ножки, оставшиеся от старинного стола, или оставить вообще без ножек. Очень симпатичный высокий столик получается из целого колеса. Длинная ножка прекрасно крепится к его диску.

● На пуфик можно сшить чехол с кармашками, в которые можно класть газеты, книги, пульт от телевизора. Он станет незаменим в гостиной.

● В дело можно пустить не только покрывало, но и камеру, превратив ее в нечто среднее между пуфиком и креслом. Обмотайте камеру внахлест полосками цветного трикотажа и добавьте небольшую подушку, чтобы подкладывать под спину.



Вы можете не красить покрывала, а оклеить их или обмотать декоративным шнуром. И не всякий гость догадается, что ваша оригинальная мебель изготовлена из покрывал.

Подготовила
Валентина ЖИЛИНА



ТРИ ГЛАВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ МОЛОДОЙ СЕМЬИ:

**финансы,
домашние обязанности,
отношения с родителями**

И все их решают по-разному. Хотите, чтобы их решение не заняло всю жизнь и не затмило собой романтику отношений, прислушайтесь к советам специалистов-психологов, которые считают, что романтика неминуемо уходит тогда, когда двое начинают заострять внимание на том, что происходит не так, как хотелось бы.

Как же сохранить и укрепить в браке те отношения, которые были у них во время первых встреч?

Ах, как вы оба были счастливы, когда только познакомились! Вам хотелось быть рядом каждую минуту, а время, проведенное вместе, казалось райским блаженством. Он дарил вам цветы, вы гуляли, сидели в кафе, ходили в гости к друзьям и родителям... А теперь романтические отношения сменились повседневной реальностью, и она оказалась не такой уж безоблачной. Вам кажется, что медовый месяц никогда больше не вернется? Но ведь чувства, которые захватили вас обоих в тот период жизни, никуда не исчезли. Они просто не видны под ворохом бытовых дел, от которых, к сожалению, никуда не деться. Как же с ними лучше справиться?

ЛОКАЛЬНЫЙ ФИНАНСОВЫЙ КРИЗИС

Он был в шоке, когда вы сообщили, что туфли, на которые вы потратили пол-зарплаты, оказываются, вы купили с огромной скидкой — так повезло! А вы никак не можете взять в толк, почему ему необходим именно этот новейший смартфон, когда прошлогодний по-прежнему отлично работает.

Да, когда вы стали встречаться с ним, вы и понятия не имели о существовании такой проблемы, как семейный бюджет и распределение денежных средств.

«Мы с мужем решили откладывать деньги на покупку квартиры, — рассказывает Галина, — но он никак не может понять, что теперь мы не можем поехать в отпуск на море и проводить время с друзьями в кафе так же часто, как прежде». Однако у Евгения на этот счет своя точка зрения: «Можно экономить, не лишая себя из-за этого всех развлечений! Жизнь состоит не только из работы и складывания денег в чулок!»

ВЫХОД. Вспомните расхожее утверждение: «Противоположности притягиваются». Как показывает жизнь, в вопросах экономии и трат обычно так и происходит.

Женщина, привыкшая экономить, влюбляется в мужчину, который с легкостью тратит деньги: он водит в самые лучшие рестораны, покупает дорогие подарки. И это ей, безусловно, нравится. На первых порах. А потом, когда его щедрость будет так же распространяться не только на нее и семью, но и на друзей и родственников, она будет просто выходить из себя.

Чтобы не метать в мужа громы и молнии по поводу нерационально потраченных средств из семейного бюджета, вспомните, что именно щедрость и широта души, которая сейчас вас раздражает, понравилась вам в нем больше всего.

Как исправить положение? Поговорите спокойно, без эмоций и убедите супруга перед каждым серьезным приобретением советоваться с вами и вместе решать, насколько вам сейчас необходимо то, на что он собирается «выбросить деньги». Когда вы оба привыкнете к этому, то научитесь принимать оптимальные решения, удовлетворяющие вас обоих. И помните: совместное планирование будущего — будь то бюджет, общие планы на отпуск или смена работы — не только рождает доверие друг к другу, но и укрепляет семью.



ДОМАШНИЕ ОБЯЗАННОСТИ

Вам надоело постоянно убирать вечно разбросанные носки и рубашки? А ему, наверное, тоже надоело наблю-

дать, как ваши флакончики из-под косметики отвоевывают все больше пространства на журнальном столике, комоде и даже его компьютерном столе. Такие постоянно раздражающие моменты способны кого угодно довести до белого каления, а тот, кому приходится держать в руках тряпку и швабру чаще, начинает чувствовать себя приниженным, свои права ущемленными, а результаты своей работы не оцененными.

«С тех пор, как мы с Павлом стали жить вместе, — жалуется Алина, — моя жизнь превратилась в одну большую нескончаемую уборку. Правда, Павел утверждает, что готов выполнять все, что я от него потребую».

«Но когда жена начинает ворчать, она становится похожей на мою маму, в ее голосе появляются знакомые нотки, которые я ненавижу с детства — и у меня пропадает всякое желание что-либо делать», — объясняет он.

ВЫХОД. Никто на свете не может читать ваши мысли. Помните об этом и вместо того, чтобы, глотая слезы, с ожесточением тереть пол или ворчать на мужа из-за какой-нибудь неубранной мелочи, просто попросите его помочь вам. Но при этом запретите себе начинать просьбу словами: «Ты никогда...» или «Почему бы тебе хоть раз в жизни...»

Они могут превратить любую вашу разумную просьбу в обвинение. Лучше начните и закончите просьбу... похвалой.

Например: «Мне трудно дотянуться до антресолей даже с табуретки. Помнишь, ты осенью так хорошо там все разложил, убрал

на зиму летнюю обувь и достал зимнюю. Пришло время проделать все так же аккуратно, как тогда, только сейчас надо достать оттуда летнюю обувь, а на ее место засунуть зимнюю. Помогите мне! Я так хорошо этого сделать не смогу».

Мы чаще запоминаем первую и последнюю фразы, а не то, что сказано в середине. Формулируйте свою мысль таким образом, и вы научитесь просить, не обидев супруга и не испортив настроения ни ему, ни себе.

И еще одно незыблемое правило: никогда не проверяйте, как он справляется с заданием, не стойте над душой и не критикуйте его действия. Чем жестче вы будете его контролировать, тем более оскорбленным он будет себя чувствовать.

Прежде чем начать нудно объяснять ему, как именно, по вашему мнению, нужно правильно складывать носки, спросите себя: «Так ли это важно, если они будут сложены так, как хочет он, и убраны на место?» Примите его методы работы, даже если они отличаются от ваших, и подумайте, может быть, именно оригинальность решений делает вашего супруга непохожим на других. И не за это ли, собственно, вы его когда-то полюбили?

ОТНОШЕНИЯ С ЕГО РОДИТЕЛЯМИ

Прошло чуть больше года, а родители мужа на ваших глазах из добрых и приветливых превратились в тех, кого вам хотелось бы видеть как можно

реже. Кто бы мог подумать, что их когда-то теплое и дружелюбное участие в вашей жизни делает сегодня вашу жизнь невыносимой?

Постоянные упреки, недовольство и контроль со стороны свекрови довели Марину до того, что она начала задумываться о разводе: «Мама Андрея, похоже, на самом деле считает, что я должна подчиняться ее воле во всем».

«Да, моя мама строга. Но я люблю их обоих: и Марину, и маму... Что мне делать?» — говорит Андрей.

ВЫХОД. Если вы живете вместе с родителями мужа, а переехать от них, купив или сняв отдельное жилье, не представляется возможным, избавиться от навязчивого контроля будет трудно. Но если вы живете отдельно, а свекровь навещает вас чаще, чем вам хотелось бы, попробуйте воспользоваться ее же методами.

Не ждите с тоской и содроганием души ее визитов, а приходите к ней домой сами, причем тогда, когда вам вздумается. Если из-за этого она попадет в неловкую ситуацию, возможно, это заставит ее задуматься, прежде чем решиться неожиданно нагрянуть к вам в следующий раз.

Если застать свекровь врасплох не удалось, проведите вместе с ней несколько часов (на ее территории). Поговорите и обсудите с ней свои семейные дела (возможно, именно за этим она и ходит к вам), обязательно похвалите ее сына, скажите о том, как вы его любите и как счастливы от того, что именно он стал вашим мужем. Скорее всего, ей не хватает общения или она просто ревнует сына к вам.

Все, что от вас требуется — успокоить свекровь и посвятить ее в некоторые свои дела. Постарайтесь побольше доверять ей, не принимайте все ее советы в штыки, лучше промолчите, а сделайте по-своему. И через некоторое время вы сами увидите, что она станет вам ближе.



ПЕРВАЯ МУЗА

АЛЕКСАНДРА БЕЛЯЕВА

История хранит для нас множество образов любимых женщин выдающихся мужчин — писателей и полководцев, художников и футболистов, музыкантов и ученых, — которые стали для них и настоящими музами, вдохновляя на победы и свершения. И очень часто эти женщины были их женами, составляя не только прекрасный творческий, но и семейный союз.

У знаменитого советского писателя-фантаста Александра Беляева Маргарита Магнушевская была первой музой. Почему «первой» — ведь второй или какой-либо еще у него больше не было? Да потому, что в непростой и очень драматичной жизни Беляева сложилось так, что Маргарита Магнушевская была уже третьей его женой! А вот музой — первой...

РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА...

Александр Романович Беляев появился на свет в 1884 году в семье священника — настоятеля Одигитриевской церкви в старинном городе Смоленске. Уже в раннем детстве получил от матери шутовское прозвище «Царевич-Непоседа». Но был он не только непоседливым шалуном, пытавшимся взлетать, привязав к рукам веники или прыгая с крыши с зонтом, но и чрезвычайно любознательным мальчиком.

С детства Саша много читал, особенно приключенческой литературы. Любимые книги — романы Жюль Верна, любимое занятие — разыгрывать сценки из них: «Мы с братом решили отправиться путешествовать к центру Земли. Сдвинули столы, стулья, кровати, накрыли их одеялами, простынями, запаслись масляным фонарем и углубились в таинственные недра Земли. И тотчас прозаические столы и стулья пропали. Мы видели только пещеры и пропасти, скалы и подземные водопады такими, какими их изображали чудесные картинки: жуткими и в то же время какими-то уютными. И сердце сжималось от этой сладкой жути»...

Отец отдал сына в духовную семинарию, однако, окончив ее, тот не стал продолжать религиозного образования, а поступил в Демидовский лицей в Ярославле, где обучался на юриста. Вскоре отец Саши скончался, семья оказалась стеснена в средствах, и чтобы продолжить обучение, юноша был вынужден подрабатывать. Человеком в свои двадцать лет он был весьма разносторонним и талантливым — давал уроки, рисовал декорации для театра, где выступал и как актер, играл на скрипке в цирковом оркестре. Он вообще был очень увлекающимся: много и жадно читал, изучал технику, занимался фотографией,

рисованием, скульптурой, играл в спектаклях, занимался языком эсперанто, часами музицировал...

Многообразные познания из самых разных сфер жизни немало пригодятся ему в писательском труде...

ФАНТАСТ?.. ПРОВИДЕЦ?.. КОНТАКТЕР?..

Хороших писателей-фантастов нередко называли — и называют! — провидцами, а с перестроечных времен — еще и контактерами — естественно, с инопланетными цивилизациями. Действительно, почему лишь избранным дано предугадать, куда направит свои стопы в будущем такое непредсказуемое человечество?..

В своих произведениях Александр Беляев предвосхитил появление огромного количества изобретений, а также и некоторых важнейших событий.

Однако, первый его провидческий опыт был связан с личной трагедией. Как-то в гостях он в компании родственников отправился покататься на лодке. Не поехал с ними только старший брат Александра Василий. Александр захватил с собой кусок глины, из которого стал лепить голову — черты оказались неожиданно похожи на лицо брата, но выражение лица было каким-то застывшим. С досады Александр бросил слепок в воду, и в тот же момент почувствовал беспокойство. Он заторопился на берег, утверждая: что-то случилось с Васей. Вернувшись, они узнали, что Вася утонул, причем произошло это приблизительно в тот момент, когда в воду был брошен слепок...

В 1916 году 32-летний Беляев опубликовал рождественский рассказ «Чаши гнева Господня», в котором по сюжету главный герой квасник Назарыч находит ответы на все волнующие вопросы в тек-

стах Священного Писания. И на главный вопрос: «Когда окончится мировая война?», Назарыч (то есть, сам автор) в своем прогнозе ошибается лишь... на одну неделю! И это прогноз на год вперед!

Но Беляев знал не только, когда война закончится, ему дано было увидеть и продолжение — «Что будет дальше?»: захват власти людьми, фактически взорвавшими страну. Он провидел такое, для чего и слова-то нашлись только в Апокалипсисе...

АННА, ВЕРА, ЭЛЕОНОРА И ГУТТИЕРЕ

Не везло Александру по молодости в семейной жизни — быть может, потому, что в силу возраста пока не научился хорошо разбираться в людях. Еще будучи студентом лицея, он женился на Анне Станкевич — девице очень симпатичной, но ветреной и не шибко умной. По воспоминаниям подруги Анны, «А. Р. имел неиссякаемые планы для нашего времяпрепровождения. Мы совершали интересные прогулки, играли в теннис, выезжали за город, в дождливую погоду занимались литьем из гипса, чтением, разыгрывали маленькие, сочиненные им сценки... Участники прогулки получали от А. Р. задание приготовить небольшой интересный рассказ... Не все выполняли задание — иметь наготове рассказ, но Шура Ром, как мы стали его звать, был и тогда мастер найти замечательный сюжет и вручить нас. Вообще, А. Р. оказался очень интересным человеком...» Но через год Александр и Анна развелись, и его бывшая супруга вышла замуж за другого. Несмотря на то, что причиной развода была измена жены, Александр взял вину на себя, по тогдашним законам это позволило Анне вновь выйти замуж — за своего любовника. Впрочем, вполне закономерно этот брак не принес бывшей

супруге счастья — много раз она еще приходила к Беляеву с жалобами на жизнь: «Ты меня никогда не ругал, а он меня бьет»...

Так же неудачно закончился и второй его брак, хотя продлился он целых три года. Поначалу все складывалось просто прекрасно. Беляев уже служил адвокатом, имел неплохую практику, а Вера была единственной дочерью очень обеспеченных родителей, которые дали за ней весьма недурное приданое — вместе это позволило молодым снять хорошую квартиру, обставить ее. Александр, увлекавшийся искусством, приобрел хорошую коллекцию картин известных художников, собрал большую библиотеку. У них появилась возможность совершить несколько заграничных путешествий: они побывали во Франции и Германии, в Бельгии и Швейцарии, в Италии посетили Венецию, поднимались на Везувий и даже заглядывали в кратер вулкана...

Этих впечатлений Беляеву хватило, чтобы десятилетие спустя превратить Францию и Германию в место действия своих произведений.

...Так прошло несколько лет. Александр выступал адвокатом по различным делам и увлекался журналистикой, жена проводила время совершенно беззаботно. И, хотя Верочка была вечно чем-то недовольна, отчего у них время от времени возникали семейные скандалы, все в этой жизни ее устраивало. Пока все было хорошо...

И тут Беляев заболел плевритом. Местный врач произвел прокол плевральной полости, чтобы дать выход гною. Однако, то ли рука у врача дрогнула, то ли от неумения, но игла сорвалась и внесла инфекцию в один из спинных позвонков, плеврит перешел в костный туберкулез — так один укол иглой изменил жизнь Беляева навсегда.

Прежде всего, он остался инвалидом на всю жизнь — болезнь вылечить полностью не удавалось, периодически она возвращалась. Еще одним следствием стал уход Веры: «Я не для того выходила замуж, чтобы всю жизнь ухаживать за больным мужем...»

Но главное — кем стал бы Беляев, не заставь его болезнь покинуть родной город? Ведь мог он так и остаться обычным адвокатом, завсегдадем драмкружков и литературных вечеров...

Через годы в своих произведениях Беляев даст читателям образы женщин, достойных любви — вспомните хотя бы Элеонору Энгельбрект из «Продавца воздуха» или прекрасную Гуттиере из «Человека-амфибии». Но писать он их будет не с тех, кто пренебрег его любовью и предал его. А с той, кто незаметно вошла в его жизнь и осталась в ней навсегда — другом, женой, любимой...

МУЗА ПРИХОДИТ НЕЗАМЕТНО!

В поисках лечения Беляев ездит по разным городам — где-то задерживается подолгу, где-то всего лишь на неделю-две, и наконец попадает в Ялту. Прогрессирующая болезнь практически на три года приковывает его к больничной койке, нижняя часть тела у него парализована. Весной 1919 года от голода

умирает его мать — Надежда Васильевна, а сын — больной, в гипсе, с высокой температурой — даже не может проводить ее на кладбище...

Не поддаваясь отчаянию, Беляев занимается самообразованием: изучает иностранные языки, медицину, биологию, историю, технику, много читает — не только художественную, но и техническую литературу. Именно тогда у него появилась специальная папка, где он стал хранить различные вырезки из газет и журналов, сообщавшие о каком-нибудь необычном происшествии. Многие произведения писателя будут начинаться именно с этой чудесной папки...

Только в 1921 году Беляев смог сделать первые шаги, к 1922 году болезнь кажется побежденной. А помогает Александру вернуться к полноценной жизни, а затем и начать работать: устроиться сначала воспитателем в детский дом, а потом инспектором в уголовный розыск, его новая знакомая — библиотечкарь Маргарита Магнушевская. Семья Магнушевских приняла его к себе, отдав ему одну из комнат.

В уголовном розыске под руководством Беляева организовали фотолaborаторию, сам он, по совместительству, стал еще и фотографом, а Маргарита помогала ему проявлять и печатать снимки.

Она, действительно, как-то незаметно стала для него не только помощницей в делах — близко к сердцу приняв его трагедию и боль, она стала ему и другом. За плечами каждого из них была непростая жизнь, и каждый из них хорошо понимал и чувствовал движения души и помыслы другого. Искорка любви не замедлила пробежать меж ними, и сердца их оказались готовы вспыхнуть!

Как в будущем его герой Артур Доуэль, Александр предложил Маргарите в зеркале увидеть его невесту, на которой он женится, если получит согласие.

Через много лет Маргарита Константиновна будет вспоминать: «В 1922 году, перед Рождественским постом, мы с Александром Романовичем венчались. Венчание было очень скромным. В церкви не было никого постороннего. Присутствовали моя мама, брат Лева и, в качестве шафера, его друг»...

«ЖЕНЕ МОЕЙ ПОСВЯЩАЮ...»

В 1923 году Беляевы перебираются в Москву, Александр Романович устраивается юриконсультантом в наркомат почт и телеграфов, начинает сотрудничать с журналами «Всемирный следопыт» и «Вокруг света». Кажется, наступила полоса везения. 15 марта 1924 года у Беляевых родилась первая дочь — Людмила. А с 1925 года начинается триумфальное шествие произведений Беляева: «Всемирный следопыт» едва успев в апреле завершить публикацию рассказа «Голова профессора Доуэля», а в майском номере уже идут первые главы беляевской повести «Последний человек из Атлантиды», в следующих номерах запланированы рассказы...

Первое свое произведение — рассказ «Голова профессора Доуэля» — через 12 лет писатель переработал в роман, который он посвятит «жене моей Маргарите

Константиновне Беляевой».

Ведь она была не только горячо любимой женой, Беляев и просто по-человечески был ей безмерно благодарен: ведь во многом именно благодаря Маргарите, после того, как умерла мать, он смог вернуться к нормальной жизни после нескольких лет существования «головой без тела», которого он совершенно не чувствовал. Вот когда, по слорвам писателя, он «передумал и перечувствовал все, что может испытать «голова без тела»...

Именно Маргарита стала его истинной музой и духовно поддерживала его все отпущенные ему годы жизни. К тому же, успевая прекрасно содержать дом, была еще и хорошей помощницей в издательских делах мужа: печатала на машинке, ездила по редакциям, улаживала многие дела.

Дочь Беляева вспоминала: «Когда отец был на ногах, он писал или печатал, сидя за столом. Во время обострения болезни, лежа в гипсе, писал на фанерке, которую ставил себе на грудь. Но чаще всего, обдумав будущий роман, без всякого черновика диктовал его маме, а та печатала на машинке. Так, например, рукопись рассказа «Голова профессора Доуэля» печатала она...»

ПРОПАВШИЙ БЕЗ ВЕСТИ, ИЛИ ПОСЛЕДНЯЯ ТАЙНА ФАНТАСТА

Фактически Александр Беляев пропал без вести, хотя и не был на фронте. Война сама пришла к нему в дом и поставила последнюю точку в его биографии.

Осенью 1941-го ленинградский пригородный Пушкин (бывшее Царское Село), где жила семья Беляевых, захватили фашисты. Уже вскоре гестапо интересуется документами писателя. Исчезает папка с документами, перебраны все бумаги Беляева. Маргарита Константиновна ночами перетаскивает в темный чулан соседней, оставленной жильцами квартиры, рукописи романов...

Тяжелая операция, которую Беляев перенес в 1940 году, голод и свирепствовавший на улице зимой 41-го года холод измученный многолетней болезнью организм не выдержал — 23 декабря писатель скончался.

Тело умершего писателя было отвезено в склеп на кладбище, а похоронить его должны были в марте — когда спадут жесточайшие морозы. В феврале дочь и жену Беляева угнали в Германию, и проводил его в последний путь лишь могильщик. Точное место, где упокоился прекрасный «провозвестник будущего» — автор 17 романов, десятков повестей, рассказов, очерков, пьес, сценариев, первый отечественный профессиональный писатель-фантаст, и как кто-то называл его — «первый среди первых советских фантастов» — неизвестно...

Подготовил Саша МИРТ по материалам:

З. Бар-Селла. Александр Беляев; Л. Жуков. Советский приключенческий и научно-фантастический роман; М. Беляева. Мой «фантастический спутник»; С. Беляева. Воспоминания об отце; и Интернет-сайтов



ВОПРОСЫ ЮРИСТУ

О решении спорных вопросов, связанных с выплатой алиментов

У отца моего ребенка долг по алиментам за 8 лет превысил 300 000 рублей. От приставов получила документ, что у него имеется психиатрическое заболевание. Тем не менее, ежемесячно должник выплачивает по 5-7 тысяч рублей, не понятно, с каких доходов. При этом систематически угрожает мне и ребенку, требуя отказа от взыскания алиментов и долга. Могу ли я окончательно разорвать отношения с отцом ребенка и освободить его от всех родительских прав и

обязанностей? Могут ли с ребенка в будущем взыскать алименты на отца?

В соответствии со ст. 69 Семейного кодекса РФ, злостное уклонение от уплаты алиментов может являться основанием для лишения родительских прав. Иски о лишении родительских прав рассматриваются судом. Однако следует понимать, что вопрос «злостности» определяется судом с учетом внутреннего убеждения. Ситуация, когда отец ребенка пусть понемногу, но платит алименты, едва ли может быть расценена судом как злостное уклонение от уплаты алиментов. Тем не менее, рекомендуем Вам сохранять документы, свидетельствующие о наличии задолженности по уп-

лате алиментов, а также обращаться в полицию по факту угроз, поступающих в Ваш адрес от отца ребенка. Данные обстоятельства в будущем могут позволить Вашему ребенку избежать возможности взыскания с него (или нее) алиментов на содержание нетрудоспособного родителя.

Отец ребенка получает маленькую пенсию, официально не работает, получаем от него мизерные алименты, по 2600 руб. в месяц. Подруга сказала, что слышала, что есть такое понятие как фиксированный размер алиментов, который определяется, исходя из средней заработной платы по Российской Федерации. Подскажите, пожалуйста, какие документы мне нужны, чтобы получать алименты, исходя из средней зарплаты по России?

По общему правилу, в соответствии со ст. 81 Семейного кодекса РФ алименты взыскиваются в долевом отношении к имеющемуся у родителя доходу (будь то заработная плата, пенсия или иной регулярный доход). Расчет задолженности по уплате алиментов, исходя из средней заработной платы по Российской Федерации, осуществляется только в случае, установленном п. 4 ст. 113 СК РФ, когда родитель не имеет постоянного дохода. Таким образом, в ситуации, когда отец

ребенка является получателем пенсии, расчет алиментов будет осуществляться в общем порядке, т.е. в долевом отношении к получаемой пенсии.

Подскажите, возможно ли взыскание алиментов на совершеннолетнего ребенка, являющегося студентом очной формы обучения?

Взыскание алиментов с родителя по общему правилу осуществляется до достижения ребенком совершеннолетия. Взыскание алиментов на совершеннолетнего ребенка возможно лишь в случае, если ребенок является нетрудоспособным (т.е. инвалидом первой или второй группы) и нуждается в получении алиментов (ст. 85 Семейного кодекса РФ). При этом факт нуждаемости должен быть подтвержден в судебном заседании (т.е., например, если ребенку требуются какие-либо лекарства, то необходимо представить назначение врача, расчет стоимости требуемых лекарств, сведения о доходах ребенка, скажем, о размере получаемой пенсии, чтобы подтвердить нуждемость). Следует отметить, что сам факт обучения по очной форме не является основанием для признания ребенка нетрудоспособным, соответственно, на такого ребенка, достигшего совершеннолетия, т.е. 18 лет, алименты взысканы быть не могут.

*На вопрос отвечали
независимый советник
по правовым вопросам,
член международной
ассоциации юристов
Н.И. АЛИМКИН
и адвокат
О.Н. АЛИМКИНА*

На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ



С какого возраста можно и положено исповедоваться и причащаться детям?

Из церковного устава принято считать, что исповедь нужна детям, достигшим возраста семи лет. Так как именно в этом возрасте у ребенка формируется общий взгляд на все ситуации, которые происходят в его жизни. И, чтобы у ребенка установилась правильная оценка всего происходящего, церковь предлагает обращать внимание на эти вещи не только с внешней (мирской), но и с внутренней (духовной) стороны.

Моего родственника нашли мертвым возле подъезда, якобы выпавшим из окна 5 этажа. Сам он это сделал или

ему «помогли» — неизвестно.

Следствие закрыли с заключением: «суицид».

Зная его очень хорошо, ни я, ни его семья не верим, что он мог сам наложить на себя руки. Не было к этому предпосылок.

Что в таких случаях рекомендует церковь? Возможны ли отпевание, панихида, предание земле? Как нам его помянуть?

В данной ситуации Православная церковь опирается на факты следствия. Суицид обозначает самоубийство. А самоубийц не отпевают, не предают земле и не поминают в храме. В данном случае можно посоветовать вам как родственникам молиться за него дома и раздавать какую-либо милостыню.

Вот уже 5 лет, как пропала моя тринадцатилетняя дочь. Найти ее я уже отчаялась, но как за усопшую за нее не молюсь. В душе все еще надеюсь, что она жива и я ее найду. Подскажите, как мне правильно за нее молиться.

В таких ситуациях, конечно же, за упокой не молятся. Поминать ее и в церковной, и в домашней молитве необходимо как живую. Просто в

молитве перед ее именем нужно указывать, что она — без вести пропавшая.

Мои родители — люди уже в возрасте — убежденные атеисты, а мы с мужем — верующие. По воскресеньям ходим в церковь и водим туда детей. Из-за этого в нашей семье нет-нет да и возникают маленькие скандалчики (ехидные подкотки, замечания, что мы сами дураки и детей портим, и т. д.) Но меня не это беспокоит. Я с ужасом думаю, что мама с папой — люди некрещенные, а конец их уже близок.

Как мне хоронить их без покаяния, без отпевания, без предания земле? Как мне за них молиться?

На данный вопрос однозначно ответить не представляется возможным. Православная церковь — это не секта, и все таинства совершаются над человеком, если у него есть личные убеждения, что Бог есть. И только тогда, когда они это поймут, их можно будет крестить.

Традиционно за некрещенных людей не молятся. Именно поэтому рекомендую вам сходить и пообщаться со священником в том храме, который вы посещаете. Чтобы он вам рассказал, что вам можно сделать в частном порядке.

Сейчас люди охотятся на зверей не для пропитания, а ради забавы. Они так развлекаются, отдыхают, убивая животных, а потом хвастаются своими «трофеями». По-моему, это неправильно. Интересно, как православная церковь относится к такому хобби, как охота. Не считает ли убийством?



Всякоедыхание да хвалит Господа» — стих песнопения из Всенощного бдения. Из этого следует, что убивать животных по церковному закону запрещено, тем более без нужды. Я бы не рекомендовал православному христианину заниматься охотой. Если есть желание, рекомендую вам сходить в тир или пострелять по банкам.

Так случилось, что мне достался крестик одного моего умершего родственника — человека очень уважаемого и почитаемого мною. Крестик дорог мне как память о нем. Но у меня есть свой крестик. Как мне быть? Могу ли я носить два крестика сразу?



Если есть такое желание, то, конечно, можно. Ношение двух крестов человеку повредить не может.

Православный календарь на сентябрь

(новый и старый стиль)

- 5 сентября / 23 августа — Отдание праздника Успения Пресвятой Богородицы
- 8 / 26 — Сретение Владимирской иконы Пресвятой Богородицы
- 11 / 29 — Усекновение главы Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна
- 12 / 30 — Перенесение мощей блгв. кн. Александра Невского. Обретение мощей блгв. кн. Даниила Московского
- 14 / 1 сентября — Начало индикта — церковное новолетие
- 21 / 8 — Рождество Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии
- 25 / 12 — Отдание праздника Рождества Пресвятой Богородицы
- 27 / 14 — Воздвижение Честного и Животворящего Креста Господня
- 30 / 17 — Веры, Надежды, Любви и матери их Софии.



ЛЮБИМЫЕ БЬЮТИ-ПРОЦЕДУРЫ ЗВЕЗД

Самый главный враг красоты – время. Именно оно старит кожу, дарит морщины и лишние килограммы... Но, глядя на знаменитых красавиц Голливуда, нельзя не задуматься: а может, оно не властно над ними? Ведь время идет, а они «все, как новые», хорошеют и молодеют с каждым годом. В чем же секрет? У каждой из красавиц он – свой, любимый, но далеко не единственный...

ШАКИРА: ОБЕРТЫВАНИЯ

Чтобы поддерживать стройность фигуры, колумбийская красавица тщательно следит за питанием и постоянно занимается танцами. Однако для того чтобы сделать свой животик плоским, а бедра — упругими и красивыми, этого недостаточно. Шакира уверена, что идеальной ее фигуру помогают сделать регулярные косметические обертывания. Среди самых любимых разновидностей этой процедуры Шакира называет обертывания с морской солью, фитоэкстрактами, глиной, морскими водорослями и ароматическими маслами. Обычно певица проходит курс из 10-15 процедур, которые стимулируют расщепление жира, предотвращают целлюлит, уменьшают объемы и улучшают упругость кожи.

МАДОННА: КИСЛОРОДНАЯ ТЕРАПИЯ

Сделать свою кожу сияющей, а также обогатить ее здоровьем, популярной певи-

це помогает аппаратная косметология. Технология интрасьютикалс, которой пользуется певица, предполагает введение в глубокие слои кожи под давлением кислорода специальных сывороток с набором активных ингредиентов. Главным действующим веществом большинства сывороток является панацея от старения — гиалуроновая кислота. Эта терапия помогает снять воспаления, способствует сокращению пор, уменьшает выраженность морщин и улучшает цвет лица.

ДЖЕССИКА СИМПСОН: ПЕДИКЮР РЫБКАМИ

Известная актриса и певица также является хозяйкой телешоу, в котором рассказывает о секретах красоты в разных странах. Однажды профессиональный интерес привел звезду в японский спа-салон, где она познакомилась с необычным предложением — педикюром рыбками. После этого звезда стала большой поклонницей этой бьюти-процедуры, при которой маленькие рыбки откусывают распаренные омертвевшие клетки кожи со стоп клиентки. После та-

кого педикюра с помощью маленьких рыбок стопы ног становятся невероятно мягкими, нежными и гладкими.

КОРТНИ КОКС: МАССАЖ ПЛЮС КРЕМ

Как истинная звезда, актриса из сериала «Друзья» обладает своим, разработанным известным косметологом специально для нее кремом. Кортни очень любит процедуру тонизирующего массажа в сочетании с этим кремом, которую еженедельно проходит в любимом спа-салоне.

ДЕМИ МУР: ОМОЛАЖИВАЮЩИЕ ПИЯВКИ

Одним из секретов красоты знаменитой актрисы, по ее большому убеждению, является регулярное омолаживание с помощью гирудотерапии — а проще, «лечения пиявками». Еще в Древнем Египте врачи были уверены в чудодейственных свойствах этой процедуры, считая этих существ природными утилизаторами токсинов. Эффект процедуры основан на специальном веществе энзим, которое выделяют пиявки во время укуса. В результате пиявки очищают кровь, обновляют состав клеток и способствуют улучшению общего самочувствия. Актриса также призналась, что никогда не пользуется фабричными кремами для лица и тела, напичканными химикатами, а предпо-

читает баловать кожу средствами собственного приготовления.

ШАРЛИЗ ТЕРОН: **МЕЗОТЕРАПИЯ**

Скорее всего, сорокалетняя звезда (кстати, 7 августа актриса отмечает юбилей) не выглядела бы так роскошно, как сейчас, если бы не один секрет: начиная с 33-летнего возраста, актриса регулярно проходит процедуры мезотерапии, в основе которой лежат микроинъекции минералов, витаминов и аминокислот в средний слой кожи. Они способствуют устранению возрастных изменений кожи, помогают бороться с угревой сыпью, растяжками и рубцами, а также уменьшают локальные жировые отложения и проявления целлюлита. Актриса раз в два месяца проходит курс из десяти процедур.

КИМ БЭСИНДЖЕР: **КОЛЛАГЕНОВЫЕ ИНЪЕКЦИИ**

В свои шестьдесят с хвостиком актриса выглядит просто великолепно. Прекрасный внешний вид звезды является результатом здорового образа жизни,

вегетарианства и регулярных занятий физическими упражнениями. Однако красота актрисы была бы не такой яркой, если бы не главный секрет знаменитости: Ким постоянно борется с морщинами с помощью омолаживающих инъекций коллагена.

МИЛА КУНИС: **АЛМАЗНЫЙ ПИЛИНГ**

Голливудская актриса не представляет своей жизни без процедуры микродермабразии, проводимой с помощью специального аппарата, насадки которого покрыты алмазной крошкой. Эта роскошная салонная процедура стимулирует выработку коллагена и эластина, а также ускоряет регенерацию клеток. Результатом является абсолютно гладкая кожа без дефектов: акне, морщин, расширенных пор и рубцов.

КЭТРИН ЗЕТА ДЖОНС: **ДОМАШНИЙ МЕДОВЫЙ СКРАБ**

Салонным процедурам звезда предпочитает домашние. Ее любимая – медово-со-

левой пилинг, который она делает самостоятельно раз в неделю в собственном душе. Актриса смешивает мед с крупной морской солью и осторожно массирует кожу этим составом. Благодаря чудодейственным увлажняющим и отшелушивающим свойствам средства, актриса может похвастаться гладкостью, молодостью и нежностью кожи.

АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ: **БАЛЬЗАМ С ВИТАМИНОМ Е**

Конечно, в арсенале самой роскошной красавицы Голливуда есть немало современных и мощных средств для поддержания молодости и красоты, но самым необходимым и любимым косметическим средством актриса считает бальзам для губ с витамином Е. Именно благодаря ему звезда сохраняет свои знаменитые пухлые губки просто великолепными. «Это то средство, без которого я не могу прожить ни дня», — признается актриса.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО



58 Ах, эти звезды!.. ЭКСТРАСЕНС И ХИРОМАНТ, ПЕЧОРИН И ЛЕРМОНТОВ:

Никита ЗВЕРЕВ и Юрий ЧУРСИН

Разное в них всё: внешность, привычки, семейные корни, образ жизни. А если есть совпадения, то не простые, а знаковые.

ПОД ЗНАКОМ ТАБАКОВА

Быть отмеченным режиссером Олегом Табаковым для актера все равно, что получить Знак качества, а если тебя пригласили в труппу под его руководством, считай, что ты талант высокой пробы. Оба наши героя были отмечены, приглашены Олегом Павловичем и работали в его коллективе.

НИКИТУ ЗВЕРЕВА, выпускника ГИТИСа (мастерская Петра Фоменко!) Табаков заметил на дипломном спектакле и позвал в Московский театр-студию. Было это в 2001 году. За четыре года Зверев играл в семи пьесах основного репертуара «Табакерки», и потому его уход из театра «по собственному желанию» стал непонятным и неожиданным. Сам актер объяснил этот шаг так: «Хотелось самостоятельности. Работая в театре, я от многого отказался, потому что мне стыдно было подойти и попросить: «Отпустите меня на съемки!» В любом репертуарном театре подстраиваешься под известных артистов... Может быть, я редко говорю людям в глаза «спасибо», но внутри у меня живет огромная благодарность Олегу Павловичу. Ведь одно присутствие такой театральной величины, как Олег Табаков, в моей актерской жизни толкает на то, чтобы завоевывать большие вершины».

Театр Зверев не бросил, он периодически работает в МХТ им. Чехова у того же Табакова, играл и в театре «Мастерская Петра Фоменко» — у любимого учителя.

ЮРИЙ ЧУРСИН после окончания Щукинского театрального училища был принят в труппу театра им. Вахтангова, где за четыре года переиграл и неглавные и главные роли в одиннадцати спектаклях. В 2005-м связал свою судьбу с МХТ им. Чехова, где теперь служит под руководством Олега Табакова, а также принимает участие в некоторых спектаклях «Табакерки».

КИНО КАК КУЗНИЦА СЛАВЫ

Получив свободу после ухода из театра, Никита Зверев начинает плотно сниматься в кино. Первый его «киногод» — 2005-й: сразу четыре фильма, из них, пусть небольшая, но роль — в культовой картине «Бой с тенью» и одна из главных ролей в сериа-

ле «Талисман любви», принесшая ему известность. Она и определила его кинообраз: отныне герой Зверева — мужественный, надежный, верный мужчина — мечта всех женщин и идеал мужчин: таким он будет в «Русском переводе», в «Родных и близких», «Кружевах», «Ефросинье» и т. д. Положительный образ — это не достижение его профессионального актерского мастерства — он такой и в реальной жизни: справедливый, надежный, доброжелательный и даже, несмотря на огромную популярность у зрителей, немного стеснительный. Наверное, это редкое сочетание брутальности и стеснительности привлекает в нем режиссеров, все чаще предлагающих ему роли.

Считающий себя актером, во первых, театральным, Юрий Чурсин обрел известность и популярность тоже благодаря кино. Его судьбоносный год тоже 2005-й: из трех сериалов, в которых он снялся, знаковым стал «Хиромант», где он сыграл главную роль и «определился» как актер мистического характера. Его последующие киногерои «во многом с налетом загадочности». Он и в жизни сочетает в себе интеллект и иронию, загадочность и проницательность, чувствительность и галантность. Его герои в фильмах «Изображая жертву», «Химик», «Побег» — необычные люди.

ХИРОМАНТ

Особо впечатлительные зрители, запомнившие Юрия в образе хироманта — Сергея Рябинина, где актер был невероятно правдоподобен, при встрече протягивали актеру руку, чтобы узнать свое будущее. Но были параллели и похлеще: в 2002-м режиссер Кирилл Серебренников пригласил Юрия Чурсина на главную роль в провокационный спектакль «Откровенные полярные снимки», который ставил в Московском драматическом театре имени Пушкина. После этой скандальной роли актеру на некоторое время приклеили ярлык гей-иконы. И только после женитьбы и рождения ребенка все стало на свои места.

ЭКСТРАСЕНС

А Никита Зверев обладает практическими способностями экстрасенса: «Когда поклонники дарят мне цветы, иногда я улавливаю от них негативную энергию и понимаю, что



нести их в дом не надо. А еще могу видеть судьбу человека. Беру за руку и вижу! Так что, если из-за кризиса в нашей стране фильмы снимать не будут, то без работы я точно не останусь».

ЛЕРМОНТОВ

Еще одна знаковая линия на двоих у Зверева и Чурсина — лермонтовская.

Две киноработы у Юрия Чурсина: в zapomнившемся зрителям телесериале «Билет в гарем» и в художественном фильме «Из пламя и света», где он сыграл великого русского поэта. «Сложность характера Лермонтова в том, что обостренное чувство справедливости является причиной его агрессивного общения с окружающим миром. Осознание того, что он талантлив, давало ему возможность не идти на компромисс, не отмачиваться, а быть голосом истинных, мощнейших чувств, которые есть в мире. На этом я сделал акцент», — объясняет Чурсин.

В нынешнем году на экраны выходит фильм «Истина в вине» (по мотивам лермонтовского «Героя нашего времени»), в котором Никита Зверев воплотил сложный и неоднозначный образ Печорина.

ВСЕМУ НАС УЧАТ СЕМЬЯ И ШКОЛА

Родившийся в 1973 году в Москве в семье, известной всем циркачам страны, Никита мог стать столичным мажором (блага, к которым стремилось большинство населения,

были у него изначально), мог быть участником самых престижных цирковых программ (отец занимал пост директора всех передвижных цирков Советского Союза), мог — известным предпринимателем (два его старших брата, Антоша и Алеша, стали бизнесменами) или актером (мама, талантливая студентка актерского факультета института культуры, к сожалению, в театр работать не пошла, а растворилась, к счастью, в воспитании своих четверых детей). Никита выбрал актерский путь, после долгих поисков себя, создав заодно рабочее место агента актера Зверева своей любимой сестре Кристине. До поступления в театральный он, конечно, попробовал себя на арене цирка — работал воздушным гимнастом — но крепкая конституция тела не соответствовала цирковым требованиям, что стало причиной травм. Никита решил заняться строительством, потом компьютерным бизнесом, какое-то время зарабатывал деньги на жизнь, нанимаясь вышибалой в рестораны. Наконец, эпопея поисков собственного пути закончилась поступлением на актерский факультет, ведь еще в двенадцать лет мама отдала сына в школьный театральный кружок.

ЮРИЙ ЧУРСИН родился в 1980 году в городке Приозерске в семье военнослужащего и колесил с отцом по всей стране. В выпускных классах учился в лицее в подмосковных Химках, а там проходили педагогическую практику студенты театральных вузов: давали уроки актер-

ского мастерства, ставили школьные спектакли. Активно участвуя в самодеятельности, Юра понял, что больше всего на свете хочет стать актером. Характер у него всегда был сильным: к чему стремился — добивался. Но в это время ему пришлось пережить самое страшное потрясение: умерла мама. В память о ней Юра поклялся окончить театральный вуз с красным дипломом. Клятву свою сдержал. Более того, он — лауреат и обладатель престижных кино- и театральных премий: «Триумф», «Виват, кино России!», «Чайка».

ЛЮБОВЬ КАК ЗЕРКАЛО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Никита Зверев успел побывать в двух браках с актрисами: в первом стал отцом, во втором — отчимом. Первая жена Никиты — актриса Юлия Жигалкина. Они поженились в переломное для Зверева время — ухода из театра и поисков себя в кинематографе. Брак был, как островок покоя в океане бурлящих вокруг него проблем. Но, как писали в советские времена в заявлениях на развод, они «не сошлись характерами». И даже рождение дочки не уберегло семью. Супруги расстались, прожив в браке четыре года.

Следующей любовью, избранницей и женой Никиты стала актриса Юлия Маврина, с которой он познакомился на съемках фильма «Территория красоты» — они играли роли практически врагов. Никита был очарован Юлией с первого взгляда, в первый же съемочный день, и в конфликтных диалогах их героев продолжал смотреть на партнершу влюбленными глазами. «Жестче, жестче взгляд!» — умолял режиссер сериала. Во время съемок у Мавриной был день рождения, отмечали его в боулинг-клубе. Азартная Юлия задумала: если собьет Никита в честь нее все кегли — она будет с ним. Зверев выбил страйк! Из клуба они ушли вместе. Следующим событием в их жизни была свадьба и, как положено у романтиков, к коим принадлежит Никита, не где-нибудь, а на Бали. До того были серенады под Юлиными окнами, Новый год в Париже. В общем, все по полному списку большого и светлого чувства. Но... бурные и яркие проявления, к большому сожалению обеих сторон, зачастую недолговечны. Вулканы мощно извергаются, но быстро потухают. Не зря, наверное, Маврина до встречи со Зверевым была противницей служебных романов и после первого развода собиралась одна воспитывать дочь. Встреча же с таким безукоризненным джентльменом (пусть и на одиннадцать лет старше), как Никита, давшим ей почувствовать себя принцессой, разбила в пух и прах все ее зарок. Но яркая любовь стоит ее краткосрочности. Через два года семейной жизни домашним вечерам Никита стал предпочитать компании в баре.

Он обожает дарить дорогие подарки тем, кого любит — путешествие или бриллиантовые серьги, когда на это есть средства. А когда их нет, не печалится, веря в завтрашний день, и, как сам говорит, «копилки у меня не появилось». У него нет машины — он ездит на метро — так быстрее, без пробок. «Машину надо куда-то ставить, за ней надо ухаживать, это все ограничивает свободу». А быть свободным — это состояние его души.

Совсем другая история у Юрия Чурсина. Он не только на словах утверждает, что два человека могут быть вместе всю жизнь, приводя в пример своих родителей, но и своей жизнью доказывает верность первой и единственной любви. Однокурсники не могут вспомнить, чтобы у студента Чурсина были романы: он всецело был занят учебой. А когда встретил свою единственную, Аню, женился немедленно. Долгое время ни о жене, ни о двух его сыновьях никакой информации в СМИ не было. Вопросы о личной жизни в интервью журналистам были под запретом. Личная жизнь — это только его территория. Ходили слухи, что жена его — дочь олигарха, так как живет семья актера Чурсина в двухэтажном особняке с большим садом — на Рублевке. Жену его увидели журналисты однажды: на дне рождения продюсера Андрея Фомина. Практически единственная ее фотография с этого мероприятия и «ходит» в Интернете. «Жена, к счастью, не актриса, она — хранительница домашнего очага». Юрий — преданный муж Анны, заботливый отец Богдана и Филиппа и увлеченный знаток эзотерики.

СВОБОДА КАК ОСНОВА АКТЕРСКОГО ТАЛАНТА

Никита Зверев: «Я не люблю то, что ограничивает свободу» — даже в мелочах: он не носит часы, цепочки, «органически не переваривает» водолазки, галстуки, шарфы, браслеты и перстни. Его стиль в одежде тоже свободный: футболки, джинсы, свитера. У него мягкий характер, но может обидеть, сказав напрямую то, что думает. А после нескольких часов угрызений совести позвонит и извинится. Он не любит прибегать к услугам каскадеров, сам выполняет многие сложные и опасные трюки.

А Юрий Чурсин за свободу в философском понимании — как осознанную необходимость. Для него определяющей в жизни является свобода выбора. Свобода в любви — в том, что ты сам, влюбляясь, выбираешь человека, которому хочешь принести счастье. В профессии — как бы ни был зависим актер от обстоятельств, репертуара, режиссера, все же он свободен: может соглашаться на роль или нет.

Подготовила
Мария ПЕТРОВА



Еще не раскрыв глаза, поняла, что наступивший день будет хорошим. Даже не поняла, а почувствовала: удачный день наступил. Солнце светит, даже сквозь сомкнутые ресницы чувствуется его свет и тепло. И потом — суббота. Кто не любит субботы? Субботы любят все. И потом... Потом, у нее сегодня день рождения. «С днем рождения», — прошептала сама себе.

У них в семье не принято праздновать дни рождения. Странно, но так. Вернее, день рождения дочери Вероники праздновался в обязательном порядке, а дни рождения ее родителей нет. Так повелось с того времени, когда несколько лет строили квартиру. Тяжкие несколько лет, когда каждый рубль был на строжайшем счету. Несколько лет жесточайшей экономии и сурового ограничения во всем. Но дни рождения единственной доченьки все же так или иначе отмечались.

Квартира давно в их собственности, полностью выплачена, обставлена. С деньгами более или менее нормально. Но дни рождения так и не празднуются, за исключением дней рождения дочери. Неправильно это.

Она открыла глаза и сразу сощурилась от яркого солнца за окном. Время... О, еще только шесть. Спать бы да спать, тем более, что не выспалась. Но теперь уже не уснуть. Сон улетучился, как утренний дымок. Муж спит. Дрыхнет рядом, похрапывая. Пусть спит. Всю неделю встает в пять. Так хоть в выходные пусть отоспится. Она тихонько, чтобы не разбудить супруга, откинула одеяло и встала.

Подошла к окну, чтобы задернуть штору от яркого солнца, и замерла. Прямо под их окнами на асфальте белела надпись, сделанная явно краской: «С днем рождения, Катя!». Буквы печатные, крупные, четкие. Прямо в глаза бросаются с их третьего этажа. Катя — это она. И день рождения у нее. Для нее надпись. Поздравление с днем рождения. Она залюбовалась на эту ровную красивую надпись. Класс. Приятно, блин.

Тихонько напевая, жарила оладьи. Скоро встанет Федор, он любит горячие оладьи со сметаной. Сметана имеется.

Нет, все же надо срочно возрождать традицию праздновать дни рождения. Хотя бы в узком семейном кругу. «День

рождения — грустный праздник», — пела весело. Оладьи получались пышные, румяные. Произведение искусства, а не оладьи. Надо будет потом сходить в магазин за тортом. Вероника вернется из школы к двум, к этому времени торт должен быть. Пообедают, потом сядут все вместе пить чай с тортом. Хорошо.

Дочь встала в плохом настроении. Она всегда по утрам в плохом настроении, потому что «сова», то есть с трудом просыпается рано. Потому и

— А кому еще! Тебе, конечно. В нашем подъезде Катя больше нет. Да и дни рождения нечасто бывают. Тебе. А кто написал, а?

— Кто? — погрозила с улыбкой дочери. — Спасибо. Мне такой сюрприз нравится. Спасибо, — и чмокнула дочь в теплую упругую щеку.

— Не, — замотала та головой, волосы упали на лицо. — Не. Это не я.

— А кто тогда? — удивилась мать. — Наш папа, что ли?

— Ну, это вряд ли, — заявила

— Кофе? Чай?

— Кофе, — скомандовал супруг.

Налила, подала.

— Приятного аппетита, — улыбнулась Федору, — Спасибо тебе, Федя.

— За что? — удивился муж, даже притормозил с оладьем, на который уже рот открыл.

— За поздравление, — опять улыбнулась она.

— Да помню я, помню, — сморщился он, — сразу обижаться. Поздравляю... Желаю счастья в личной жизни. Все? Довольна?

— Очень, — она все улыбалась. — Очень довольна. Не ожидала. Оригинальный сюрприз.

— Ты о чем? — насторожился он. Она не ответила, а только показала большим пальцем за спину, на окно. Он встал, так с оладьем на вилке и подошел к окну.

— Что это? — показал вилкой вниз.

— Я так понимаю, что это поздравление мне. От тебя.

— Чего?.. — поразился супруг. Он искренне удивился, к надписи Федя никаким боком причастен не был. — Это не я.

— А кто тогда? — удивилась она.

— Вот и я бы хотел знать: кто? — он выразительно посмотрел на нее, нахмурился, несколько секунд колебался: есть теперь ему, обиженному, оладьи или нет. Потом подхватил блюдо, пиаду и бокал с кофе в охапку и ушел в спальню, там обижаться.

Она только в спину пальцем погрозила.

Еще минут пять любовалась на надпись, улыбалась. Хороший день. Удачный. Потом пошли обычные субботние дела: стирка, уборка, готовка обеда. Временами от дел отвлекали телефонные звонки: родные и знакомые поздравляли и желали здоровья, счастья и еще разные хорошие слова говорили.

— Кто был? — контролировал с дивана Федя. Он, как и большинство мужей, отличался ревнивостью. Катя честно отчитывалась: мама, коллега Сергеева, дядя Вася, тетя Света, бывшая соседка Ленка...

Обед решила приготовить праздничный. Расстаралась на наваристый борщ, бифштексы с овощным рагу и пиццу. А еще салат «оливье», самый любимый в их семье. Время от времени подходила к окну, смотрела на белые буквы. Радовалась. Приятно, блин.



не в настроении. На материнское «с добрым утром» пробурчала что-то неразборчиво и поплелась в ванную.

— Оладьи будешь со сметаной или с вареньем?

— С ничем. И не буду, — дочь боялась полноты, мучное ела редко и мало. К сожалению, ей досталось телосложение отца, а папа у нее габаритный мужчина. Самой Кате повезло в этом вопросе, все калории уходили в энергию.

Вероника достала из холодильника обезжиренный творог, машинально глянула в окно и замерла:

— Ма... Это чего такое?.. А?..

— Ты о чем? — постаралась сказать равнодушно.

— Это кто такое написал? — показывала пальцем за окно.

Мать подошла, встала рядом, еще раз полюбовалась на белую надпись.

— Ишь ты, — как будто и не видела уже. — Думаешь, мне?

дочь, — что-то я сильно сомневаюсь, чтобы папусик на рассвете кисточкой под окнами малевал.

Если честно, она тоже сильно сомневалась, что Федор способен на такие подвиги.

— Но ведь кто-то ЭТО написал?

— Странный феномен, — пожалла плечами дочь. — Неужели все же папанька?..

Федя проснулся, едва дверь за Вероникой захлопнулась. Зевая и пощелкивая резинкой от трусов, пошел в туалет. Потом в ванную. Потом на кухню. На запах оладьев шел, до которых он большой охотник. Катя на кухне встретила его с улыбкой, молча выложила на широкое блюдо гору оладьев, достала пакет сметаны, отрезала ножом уголок, выдавила в пиаду полпакета. Поставила перед супругом.

— Федь, скоро Вероника придет, может, за тортом сходишь? День рождения, как-никак.

Федя недовольно промолчал. Потом все же встал с дивана, начал одеваться. Совсем уже было собрался выйти в магазин.

В это время раздался звонок в дверь.

— Федь, открой! — крикнула из кухни. — Я пищу вынимаю.

Федор открыл и замер.

За дверью стоял парнишка, держащий в вытянутых руках огромную плетеную корзину, сплошь утыканную небольшими полураспустившимися розами. Огромный букет темно-красных роз с темно-зелеными глянцевыми листьями. Просто миллион, миллион, миллион красных роз!

А парнишка корзину на пол за порог поставил, ручку и бумагу ему тычет: «Распишитесь, пожалуйста». Машинально расписался. Дверь закрылась. Так и стоял в ступоре, тупо смотрел на большую корзину с пышным букетом.

Тут в прихожей и жена нари-

совалась.

— Ой! А что это? — руками всплеснула радостно, — Ой! Красота какая! Ой, Федя! Ой, спасибо тебе! Огромное! — и мужа целовать в щеки. А муж, как дурак, стоит в трансе. И не знает, как реагировать: то ли скандалить, из дома уходить, дверями хлопать, то ли просто выяснять отношения, то ли допрос с пристрастием устроить: кто посмел моей жене этот веник в горшке прислать?

А жена Катя корзину подхватила, нос в цветочки сует, нюхает: «Ах, как пахнет! какой аромат! ах!.. ах!..» У него руки чешутся ахнуть кулаком по стене. Еле сдержался. А Катя:

— Ой! А тут записочка! — сложенную бумажку достает, чтобы развернуть и прочесть. Но у Федя, как бывшего спецназовца, реакция лучше. Перехватил, мгновенно развернул, прочел:

— «С днем рождения, дорогая!»

И все. Причем, отпечатано на принтере. То есть, по почерку не определить, кто написал. Хотя ясно и без того:

нахал напечатал. Сверхнахал!

А Катка аж светится вся от радости и счастья. Как же! Такой букетище роскошный получила.

И не поднялась у него рука вырвать корзину с цветочками и швырнуть на пол. Хотя и чесались руки нещадно. И не повернулся язык назвать своими словами замужнюю женщину, которой неизвестно кто смеет домой посылать наверх дорожный букет. И это при муже — живом и законном! Только повернулся и ушел в магазин. А Катка вслед:

— Спасибо, Федя!

Долго ходил. Успокаивался. Пусть думает, что «Прагу» ищет. А сам все размышлял: что ему теперь со всем этим делать: с надписью на асфальте и букетом этим идиотским. Неужто у Катки хахаль какой нарисовался? Нет, это вряд ли. Не дура же она, да и хахаль, если таковой имелся бы, тоже вряд ли стал афишировать свое наличие. Нет, они бы стали таиться, конспирировать. Тут, скорее всего, расклад таков: некий хмырь решил подбить клинья под его Кате-

рину, вот и оказывает знаки внимания. Катка пока еще не дотумкалась про тайного воздыхателя, иначе чего бы так радовалась и ему, законному супругу, приписала эти «подвиги». А раз так, то пусть так и думает. И никому он любимую жену не отдаст!

Домой Федор вернулся повеселевшим. «Прагу» принес, апельсины, коробку конфет «Love story». И флакон духов. Какие духи жена любит, он не знал, выбирал по цене — самые дорогие.

— Поздравляю, — поцеловал в щеку. — С днем рождения, дорогая!

И был пир. Обедали втроем, пили чай с «Прагой». Все были счастливы и веселы. Хороший день получился для их семьи. Удачный.

Перед сном Катя в ванной принимала душ. Какой сегодня был Федя! Ласковый, нежный, каким давно не был. Самый лучший в мире мужчина и восхитительный возлюбленный. Никакого другого не надо!

«Ой, а что это за белое пятнышко на руке? А... краска. Надо срочно стереть».

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА



почтовый индекс			
код улицы			
дом	корпус	квартира	

город			
село			
область			
район			
улица			
Фамилия, И.О.			

Министерство связи Российской Федерации

Ф. СП-1

газету		60672	
На журнал		(индекс издания)	
АБОНЕМЕНТ «Веста-М»		количество комплектов	
На 20.... год по месяцам			
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
Куда (почтовый индекс) (адрес)			
Кому			
линия отреза			
ПВ место литер		ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА 60672 (индекс издания)	
газету		«Веста-М»	
На журнал		(наименование издания)	
Стоимость	подписки	руб.	Количество
	переадрес.	руб.	комплектов
На 20.... год по месяцам			
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

МАМУ — В «ИЗОЛЯТОР»

Наша кошка окотилась. У нее двое прелестных котят. Она их кормит, учит, играет с ними... Но мы недавно начали прикармливать котят специальным кормом, а кошка не дает им есть, все съедает сама. Пытались давать ей еду до кормления котят — не помогает. Пробовали кормить в разных помещениях, но кошка орет дурным голосом и рвется к детям. Как быть?

Попробуйте изолировать кошку, но так, чтобы она была рядом с котятами и видела их. Для этого вам понадобится большой ящик с прорезями. Посадите под него кошку, прижмите сверху чем-нибудь тяжелым, чтобы она не выпрыгнула, под ящик поставьте ей корм и воду. Рядом выставьте плоские кормушки для котят, пусть едят спокойно. Так кошка и котята будут на виду друг у друга, и котята будут сыты.



ГОСПОЖА ТОРТИЛЛА, ЗАМОРИТЕ ЧЕРВЯЧКА!



Скажите, можно ли давать водной черепахе дождевых червей? Мы купили ее недавно и пока кормили только мотылем, но может, ей понравятся и дождевые черви?

Конечно, можно. Вопрос в том, захочет ли Ваша черепаха их есть. Известно, что черепахи трионикс едят дождевых червей с удовольствием, а вот красноухие часто привередничают. Правда, те, что уже пробовали мотыля, обычно любят и дождевых червей. Но все равно, не предлагайте сразу много червей, дайте одного-двух и посмотрите на реакцию своей питомицы.

А вообще, можно разнообразить меню водной черепахи и без червяков. Давайте ей понемногу мяса, творога, рыбы, гамаруса, ведь водные черепахи — хищники. Чтобы у вашей питомицы был крепкий панцирь, ей нужен источник кальция. Им может быть мелкая рыба с косточками, мелкие улитки для аквариумов или просто кусок известняка, который Вы положите в террариум.

Поскольку черепахам нужна не только животная, но и растительная пища, купите в магазине понемногу разных водорослей для аквариума и дайте по кусочку от каждой на пробу. Черепахи какие-то водоросли едят, а от каких-то отказываются. Выяснить это можно только опытным путем.

Кладите столько еды, чтобы черепаха съедала ее сразу, оставшаяся пища начнет в воде гнить, а это может навредить ее здоровью, не говоря уже о том, какой запах будет в доме.

КОТ-СИНОПТИК

Наш кот часто спит на спине, разбросав лапы и выставив пузо. Это какая-то странная для котов поза. Может, у него в такие дни болит живот, и он не может на нем лежать? Не связано ли это с неподходящим кормом?

Поза, которую кошка выбирает во сне, никак не связана ни с кормом, ни с болями в животе. Она связана исключительно с ПОГОДОЙ.

К ПОТЕПЛЕНИЮ кошки спят брюшком вверх, выгнувшись дугой. Если потепление резкое, то они принимают странное для котов положение — вытянувшись на спине и выпрямив лапы. Перед жарой коты могут спать в такой позе даже на голом полу. Иногда коты — как будто в ожидании солнышка и тепла — садятся на подоконник и пристально смотрят в окно.

К ПОХОЛОДАНИЮ животные стараются свернуться как можно компактнее, чтобы сохранить тепло. А если еще и нос лапами прикрывают, значит, похолодание идет серьезное. В такие моменты кошки выбирают местечко потеплее: мягкое кресло или колени хозяина, могут даже забраться под одеяло или под подушку.

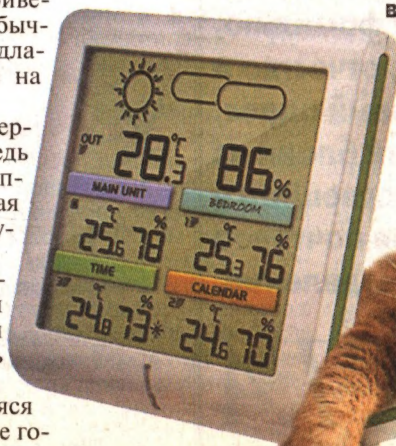
В преддверии **ВЕТРЕННОЙ ПОГОДЫ** они спят очень беспокойно, крутятся, переходят с места на место. В ожидании перемены погоды коты начинают активно царапать мебель, стены, полы. Если кот мечется по дому с поднятым хвостом и распушенным хвостом, значит, надо ждать метели или сильного снегопада.

Перед **ДОЖДЕМ** кошки часто подходят к миске с водой, очень активно вылизывают хвосты и трут лапами уши. Те, кого выпускают на улицу, отказываются выходить на прогулку. А перед сильным дождем или ливнем начинают чихать.

СТИХИЙНЫЕ БЕДСТВИЯ кошки чувствуют заблаговременно и пытаются своими способами уведомить о готовящейся беде хозяев: ведут себя возбужденно, ставят шерсть дыбом, прячутся и громко мяукают или, наоборот, дрожат и просятся на улицу. Представители отряда кошачьих лучше других животных предчувствуют землетрясения, а особенно чуткие уходят из дома за несколько дней до него.

Объяснить такую чувствительность котов к изменениям погоды и катаклизмам можно очень просто. Они намного раньше людей улавливают самые малые колебания атмосферного давления, изменения влажности, подземные толчки, увеличение статического электричества в воздухе и по-своему реагируют на них.

Подготовила
Катерина
ЧАПТЫГИНА



СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 8

Обезжиренное молоко	Трубочки для завивки волос	Задор													
Жилище медведя	Ткань с ворсом	Сказочный карлик	Мелкие круглые конфеты	Все корабли страны	Веселое развлечение	Овощная и лекарственная трава									
Ювелирный камень	Дом в виде башни на Руси	На плече у солдата	Отец мужа	Алкогольный напиток	Обман чувств	Гримаса хищника									
Оболочка души	Сладкий перец в томатном соусе	Любовная история	Мечта	Плавный танец											
Високосный ...	Сладкий перец в томатном соусе	Любовная история	Мечта	Плавный танец											
Испанский танец	Сладкий перец в томатном соусе	Любовная история	Мечта	Плавный танец											
Клеймо на золоте	Злой дух, дьявол	Большое африканское дерево	Супружество	Буддийский монах	Мышца	Музыкальная нота									
Цветная полоса в небе	Сорт яблок	Домашняя птица	Сорт копченой колбасы	Незамужняя англичанка	Осел	Мощь, энергия									
Съедобная часть ореха	Часть окружности	Часть ноги	Нижняя часть сосуда	Горное селение											
... не стоит свеч	Один из знаков азбуки	Игрушка для девочек													

Ответы на сканворд № 7 по горизонтали: патиссон, прима, александрит, стэнд, тафта, обрат, ядро, какао, унты, гон, флирт, Анна, урюк, номер, контур, сари, поза, карат, хаши, лобно, Атос, беже, канал, ретро, Алла, юла, тень, доход.

По вертикали: шпалера, брат, дело, забота, манто, рука, фалда, утро, хобот, фен, юнга, пакет, такт, сазан, акын, учитель, трап, океан, каскад, судьба, оса, рог, март, нюх, олива, опера, жало, тон, ритм, лад.



Дамы, посмеемся!

☺ ☺ ☺

Говорят, однажды, во время проведения в колхозе конкурса двойников Аллы Пугачевой, в нем тайно приняла участие настоящая Алла Пугачева. Но победила в конкурсе все равно жена председателя.

☺ ☺ ☺

Обезьяна взяла в руки палку и стала делать сэлфи.

☺ ☺ ☺

Встречаются две блондинки, одна другой говорит:

— Я вчера была у окулиста!

— Да? И что он тебе сказал?

— Сказал алфавит учить!

☺ ☺ ☺

Счастливые люди думают о том, что у них есть, а несчастные — о том, чего у них нет.

☺ ☺ ☺

— Иди ешь, я суп сварила.

— Из чего?

— Из последних сил!..

☺ ☺ ☺

— Ты готовишься к лету?

— Конечно!

— А как именно?

— Потихоньку растягиваю летнюю одежду.

☺ ☺ ☺

Супермаркет. Блондинка обращается к кассиру:

— И еще, пожалуйста, сигареты.

— Сигарет нет!

— Что значит «нет»?

— Это значит то же самое, что «есть», только наоборот...

☺ ☺ ☺

— Папа, папа! А кто это такой страшный, лохматый в углу сидит и глазами сверкает уже третий день?

— Не бойся, сынок, это наша мама ВКонтакте зависла...

☺ ☺ ☺

— Мама, мой муж снова накричал на меня, я переезжаю жить к тебе.

— Нет, дорогая, он должен заплатить за свои ошибки. Я переезжаю жить к вам!

☺ ☺ ☺

Блондинке звонят родители и спрашивают:

— Доченька, почему ты нас, своих родителей, не пригласила на свою свадьбу?

— А вы меня на свою тоже не приглашали!

☺ ☺ ☺

Блондинка заходит в кабинет:

— Доктор, у меня болит голова!

— А я ни на что и не претендую...

☺ ☺ ☺

Встречаются двое. Один такой грустный, второй задумчивый. Грустный сообщает:

— Вчера моя любимая собака умерла...

Задумчивый:

— Моя теща тоже...

— Что, умерла?!

— Нет, тоже собака.

ВЕСТА

СПЕЦВЫПУСК №2/1 (7), 2015 г.



КУРЫ, КУРОЧКИ, ЦЫПЛЯТКИ...

Куточка во все века была в почете. Какое ж хозяйство без нее?! Коль была курочка, знали: с голоду не помрем! И яйцом побалуем — вареным, всмятку, жарено-омлетным, — и мясом, да еще и потомство выведет! Потому курочка — и героиня сказочная, да ведь какая: кто еще из домашних животных хозяев своих золотишком побаловать бы смог!..

И сегодня курица — царица стола практически всех россиян. Потому что у нее вкусное, диетическое и легко усвояемое мясо! А приготовить из нее можно как самое простое блюдо, так и самое замысловатое и изысканное!!!

Для наших читателей в новом спецвыпуске от «ВЕСТЫ-М» — блюда из курицы на любой вкус!

Очередные спецвыпуски издательства «Веста-М» появились в продаже. Спрашивайте в киосках вашего города. Тираж ограничен.

**ЧИТАЙТЕ
В АВГУСТОВСКОМ
НОМЕРЕ:**

- ◆ Растения для сердца
- ◆ Как уберечься от инсульта?
- ◆ «Крокодил» поможет позвоночнику
- ◆ Уникальный черный тмин
- ◆ Следите за родинками!
- ◆ И многое другое...

**В продаже
с 25
июля**



**ПОДПИСНЫЕ
ИНДЕКСЫ:**

В каталоге
«Пресса России.
Газеты и журналы».
Второе полугодие 2015



В каталоге
«Почта
России».
Второе
полугодие
2015

15510

60673

2015
Август

ISSN 1818-7684



15008



9 771818 768369